農業試驗所特刊第 211 號

尋味臺灣 品味養生

臺灣機能食材豐富
吃在地 · 食當季 · 養於身

嚴選臺灣在地機能食材入菜
特製56道食譜強化國人飲食

尋味臺灣
品味養生

臺灣機能食材豐富
吃在地・食當季・養於身

嚴選臺灣在地機能食材入菜
特製56道食譜強化國人飲食

序

文 / 行政院農業委員會　主任委員 林聰賢

臺灣物產豐饒，農作技術享譽全球，行政院農業委員會積極推動「安全農產」食材，持續不斷地為食品安全把關，並開發多元運用。另為鼓勵民眾隨時選用「在地、當季」的新鮮食材，希望能享用低碳里程的食物、吃得更健康，農委會加強推動「國產機能食材」之開發，為各種年齡與族群研發食譜，適度增加國人營養及預防疾病之發生，又能藉由產品之推廣，增加農業產值，提高農民收益與繁榮農村。

本會研究單位長期致力於各種作物的栽植試驗、品種改良，並且透過技術推廣等農業活動，將研發成果轉化為餐桌上的美食。然而品嚐美味之餘，現代人對健康的追求更勝以往，因此具有機能功效的作物亦成為新的研究與推廣重點，並成為各項保健及養生飲食不可或缺的食材。加以全臺各地區氣候與環境多元，本會試驗改良場所依據地理特性發揮所長，培育發展出各種具在地特色作物，非常值得推薦給消費大眾。

藉由國產安全、機能性的食材入菜，最好的方法就是開發健康美味的食譜。本會農業試驗所自民國105年起發行《尋味臺灣》系列食譜書，每本著作均邀請專業主廚設計，由經驗豐富的營養師、中醫師提供建議，精心調配出一道道色、香、味俱全的養生料理，同時拍攝料理教學影片，運用QR code掃描就可以即時學習，讓消費者在家就可以隨時運用這些好食材烹煮給家人共同分享，未來更可運用開發為簡便的料理包，讓各種族群的保健更加簡單有效。

105年《尋味臺灣．四季養生》、106年《尋味臺灣．複合養生》，至今（107）年的《尋味台灣·品味養生》，每年注入新的元素、不斷提升食材運用的創意與滋味，不變的原則是「以食養生」。透過民眾對國產機能食材的認識，啟發自己動手做的風潮－美味隨意動、養生自己來！同時也幫助在地辛勤耕種的農民，經由優質農產品銷量的提昇，讓滴滴汗水累積而來的成果，得到有價的回饋！

行政院農業委員會

主任委員 林聰賢 謹識

序

序

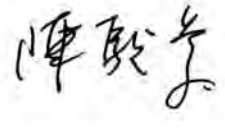
文 / 行政院農業委員會農業試驗所　所長 陳駿季

農業試驗所的核心價值是提昇農業技術，以服務農民及支持農業的永續發展為目標。在農業發展的變革過程中，消費者對農產品的要求除了美味，現在更講究吃得安全與健康。本所統籌執行行政院農業委員會105-108年度政策額度計畫「安全機能性產品產業價值鏈之優化整合與加值推動」，即是以「安全」為原點，致力開發「機能功效」為導向的農產原料，並藉此推廣國產機能食材，教育國民農業知識及飲食養生的觀念，進而提升臺灣農業產銷能量，強化臺灣農業產業鏈結、創造農業新價值。

本所在民國105年以「四季」機能食材為編輯主軸，出版食譜「尋味台灣．四季養生」一書，隔（106）年以「學齡」兒童、「高齡」長輩為目標族群，規劃「尋味臺灣．複合養生」食譜。今（107）年針對五大族群:成長中的青少年、孕產婦、更年期、銀髮族、3C族，開發56道可以提供特別營養需求的機能食譜，設計者是飯店專業主廚，依據資深的營養師與中醫師的意見，以「尋味台灣·品味養生」為題，將臺灣道地食材轉化為佳餚，逐一細細品味料理的豐富味道，並且打造健康的身體。

本書介紹的食材作物，均是農業委員會所屬各試驗改良場所研究人員長年研究的心血結晶，呈現這些作物的產地、產季與特色，結合文獻報告或是試驗研究證實的營養機能訴求，是為使讀者更深入瞭解與運用食物的美味與機能，並且，這個大地的恩賜，是必須藉由農民辛勤耕耘，四時有序地適時播種與收穫，才能呈現在你我的餐桌上。此外，讀者可以藉此選用當地、當季的最佳食材，也藉此傳遞食農教育的知識。

行政院農業委員會農業試驗所

所長  謹識

序

序

文 / 靜宜大學校長　唐傳義

台灣農產品非常豐富，隨著四季生產的各式新鮮蔬果，不僅讓人們可以享用當季當地食材所烹調的不同菜餚，更實踐了全球減少碳足跡的環保理念。

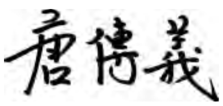
「天天五蔬果，健康跟著我」，蔬果的攝取對健康的影響十分重大，而俗話說，「是作料夠，不是新婦賢」，意即只要食材夠好，菜自然好吃，可見新鮮食材是健康美味料理的首要關鍵。

由於食物與健康息息相關，靜宜大學以校園為試營運場所，餐廳攤商須依規定登錄完整菜單照片、食材來源及供應商資料，並開設「原味大地」協助偏遠地區的原住民農民銷售有機無毒蔬果，提供校園師生健康食材，同時與政府、產業等機構合作研發農特產品，開發具營養價值且具市場競爭力的產品，提升農業經濟的產值。

民以食為天，對於天然健康食材的需求不分古今中外。《尋味臺灣·品味養生》一書，是以台灣在地生產，具生產履歷的優良機能農產品為主要食材，邀請靜宜大學專業團隊提供營養建議，與多位營養師、知名餐廳主廚共同開發的機能食譜書。除了對機能食材的特性介紹和創意料理設計，更針對孕產婦、銀髮族等在飲食上有特別需求的族群，提供兼顧健康與美味的食譜設計及相關知識。

為達綜效，本書結合行動網絡進行機能食譜的推廣、機能調理包等農特產品銷售等數位行銷，相信藉由本書整合農業、食品、餐飲、行銷與媒體的創新推廣方式，定能增進大眾對機能食材的了解，並深化對台灣農業的信賴，以實際行動支持台灣的農特產品，為農民開創新契機。

靜宜大學校長

校長  謹識

序

前言

本書是行政院農業委員會四年中程綱要計畫支持推動的第三年計畫，105年出版「尋味台灣·四季養生」，106年出版「尋味台灣·複合養生」，今年為「尋味台灣·品味養生」，持續推廣在地機能性食材的應用，本書除了料理參考之用，亦期盼能將以食養身、以食養生的觀念帶給大家！

「人莫不飲食也，鮮能知味也」 --中庸。在時代與經濟的發展下，現代人對於飲食的要求也提升至吃得好、吃得安心；但所謂吃得好，其實不在食材價格的高貴或食材的稀有性，而是在於能以正確的烹調方式，使用適當的食材及佐以調味，發揮食物本身的營養價值，並能品嚐到每道菜餚獨特的美好風味，才是符合中庸的「知味」之道。

臺灣跨越北回歸線，使我們四季有序，又因為地表的高山、低谷、平原等各種地貌，讓我們同時擁有熱帶、亞熱帶、溫帶的氣候，使得物種豐富多元、生態多樣，可以生產各式各樣的蔬菜水果，並且在相關技術人員的努力，以及孜孜矻矻的農民們辛勤耕耘下，使台灣的農業技術與豐饒的物產享譽國際。在台灣，可以購買到安全溯源認證的在地農產品，讓大家吃得安心、健康，並領會「知味」之道，正是本書所要推行的方向。

以國產優良安全機能農產食材為基礎，透過專業廚師、專家學者與營養師的規劃與開發，設計多元功效的養生機能食譜，可以保護眼睛、滋養身體，藉此深耕國民飲食文化；同時，也期盼能將在地認真、用心耕耘的農家及產品介紹給大家，在實現飲食的核心價值：「食安心、用在地、品人生」之餘，也藉此提升農業價值。蘇軾有道「雪沫乳花浮午盞，蓼茸蒿筍試春盤，人間有味是清歡」。一盞清茶、一盤應時鮮蔬，食物清淡的本味就能使人適意滿足；在地盛產的蔬果，搭配合宜簡單的烹飪，即是對身、心、靈最好的滋養，先能知味飲食，便能品味人生！

本書用法

這是一本重視健康與營養的食譜書，介紹21種台灣機能食材，並搭配創意美食料理的發想，發揮創意多元料理的概念分享給大家。在閱讀與使用本書前，建議先透過以下圖表說明來理解食譜提供的資訊內容，使用豐富的視覺表現傳達料理方法與流程，讓讀者更輕易掌握本書內涵。

色彩

本書能讓讀者透過色彩找尋食譜上的各個資訊，亦能知悉目前閱讀所在之處。

食用份量

成品總重

材料

調味料

作法

營養標示

營養標示內文

食譜小知識

推薦首選

我們將透過每道食譜中的食譜小知識，讓讀者了解機能食材對於各個族群的益處，同時推薦給各個族群適合的機能養生餐首選資訊。

1. 發育成長期
2. 孕婦
3. 產婦
4. 更年期
5. 銀髮族/ 緩老、神經保護
6. 助眠安神/ 抗憂、神經保護
7. 3C族/ 護眼

本書在各個區塊以不同顏色區分食譜所需的機能食材份量（材料）、調味料種類（調味料），以及料理的參考步驟（作法），並提供該道料理的營養標示、補充食譜小知識說明各項機能食材搭配的功用，讓讀者認識該道料理的營養成分，熟悉機能食材的用途。

本書除了以書面方式記錄食譜步驟，也提供動態影像呈現料理作法，只要將手機連上網路後，掃描書中的QRcode，就能進入網頁觀賞食譜的影音教學。

推薦入菜的臺灣機能食材　　**食譜小知識**

線上教學影音

尋味臺灣．品味養生 001

002 序-行政院農業委員會 主任委員

004 序-行政院農業委員會農業試驗所 所長

006 序-靜宜大學 校長

008 前言

本書用法 010

推薦首選 016

機能食材 020

022 大豆

024 小米

026 山藥

030 甘藷葉

032 杭菊

034 落花生

036 枸杞葉

038 洛神葵

040 紅豆

042 紅棗

044 胡麻

046 桑椹

050 荔枝

052 黑木耳
054 大和當歸
058 臺灣藜
060 蓮子＆蓮藕
064 龍眼
068 薏苡仁
070 薑黃
072 鴻喜菇

前菜

074

076 果醋涼拌龍眼鮮蚵
078 紅藜山藥豆腐沙拉
080 黃金黑木耳
082 荔枝雞肉捲佐油醋醬
084 臺灣藜野菇溫沙拉佐油醋醬
086 田園蔬食豬佐義式油醋醬
090 養生藥膳蒸蛋
092 胡麻山藥細麵

配菜

094

096 香烤洋菇鑲菇肉佐薑麻汁
098 三彩甜椒薑黃雞肉丸
100 焗烤蕃茄鑲蔬食藜麥
104 當歸葉起司煎蛋
106 金銀蛋炆地瓜葉

108 洛神山藥地瓜葉
110 百菇枸杞水蓮
112 豆豉南薑蒸子排
114 香干洛神拌蒟蒻絲
116 酥炸小卷佐青醬

主餐 118

120 白醬野菇燉飯佐洋芋豆腐排
122 紅藜起司豆腐漢堡排
126 高麗菜香菇雞肉義式燉飯
128 菇類新鮮紅醬義大利麵
130 蒜香清炒地瓜葉貓耳麵
132 義式炸米糰
136 香烤雞包飯佐玉米醬
140 香煎雞腿排佐桑椹優格
142 麻油蕈菇雞腿排
144 香煎豬排佐桑椹紅酒醬
146 麻油香煎雞腿桂仁豆飯
148 黃金野菇紅藜雞肉炊飯
150 雙菇焗燒鱸魚排
154 茶燻鱸魚佐蜂蜜檸檬菊花醬
158 醉蝦野菇麵線
160 清燉藥膳虱目魚麵線
162 甜蜜金黃炒飯
164 養氣小米雞粥佐菠菜泥
166 酸辣咖哩鮮蝦河粉煲

湯品 170

172 雙菇翡翠

174 牛蒡山薊燉烏雞

176 白玉捲佐玉竹雞湯

180 鮮當歸山藥雞湯

182 銀蓮燉玉肘

184 花生薏苡仁燉豬蹄

186 蕈菇咖哩風味鍋

190 絲瓜蘑菇濃湯

甜飲品 192

194 山藥牛奶蒸

196 桂花蜜米蓮藕

198 杭菊決明子馬芬蛋糕

200 蓮藕山藥餅

202 黑芝麻醬佐杏仁豆腐

204 桂圓紅豆紫米搭椰奶

206 桂圓蓮藕甜湯

208 紅豆花生紅棗西米露

210 養生玉桂仁茶&燕麥粥

214 黑糖堅果豆漿

216 什錦水果洛神冰沙

推薦首選

1 發育成長期

香干洛神拌蒟蒻絲
白醬野菇燉飯佐洋芋豆腐排
紅藜起司豆腐漢堡排
菇類新鮮紅醬義大利麵
義式炸米糰
香烤雞包飯佐玉米醬
酸辣咖哩鮮蝦河粉煲

2 孕婦

臺灣藜野菇溫沙拉佐油醋醬
豆豉南薑蒸子排
香煎雞腿排佐桑椹優格
黃金野菇紅藜雞肉炊飯
絲瓜蘑菇濃湯
桂花蜜米蓮藕
黑芝麻醬佐杏仁豆腐

3 產婦

當歸葉起司煎蛋
麻油香煎雞腿桂仁豆飯
雙菇焗燒鱸魚排
醉蝦野菇麵線
清燉藥膳虱目魚麵線
花生薏苡仁燉豬蹄
紅豆花生紅棗西米露

4 更年期

紅藜山藥豆腐沙拉
荔枝雞肉捲佐油醋醬
田園蔬食豬佐義式油醋醬
香煎豬排佐桑椹紅酒醬
雙菇翡翠
蕈菇咖哩風味鍋
山藥牛奶蒸
蓮藕山藥餅
桂圓蓮藕甜湯

推薦首選

5 銀髮族
/ 緩老、神經保護

黃金黑木耳
養生藥膳蒸蛋
胡麻山藥細麵
三彩甜椒薑黃雞肉丸
高麗菜香菇雞肉義式燉飯
麻油蕈菇雞腿排
牛蒡山薊燉烏雞
鮮當歸山藥雞湯
桂圓紅豆紫米搭椰奶

6 助眠安神
/ 抗憂、神經保護

果醋涼拌龍眼鮮蚵
香烤洋菇鑲菇肉佐薑麻汁
百菇枸杞水蓮
甜蜜金黃炒飯
養氣小米雞粥佐菠菜泥
白玉捲佐玉竹雞湯
銀蓮燉玉肘
養生玉桂仁茶&燕麥粥
黑糖堅果豆漿

7 3C族/ 護眼

焗烤蕃茄鑲蔬食藜麥
金銀蛋炆地瓜葉
洛神山藥地瓜葉
酥炸小卷佐青醬
蒜香清炒地瓜葉貓耳麵
茶燻鱸魚佐蜂蜜檸檬菊花醬
杭菊決明子馬芬蛋糕
什錦水果洛神冰沙

機能食材 Ingredient

& GOOD FOOD MOMENTS

本書介紹21種臺灣在地機能性食材的品種、產地、產季、選購要點、營養價值及保存方式，作為民眾選購食材的參考指南。

大豆 | Soybean

購買通路

科名/

豆科

學名/

Glycine max

簡介及常見種類/

大豆，種原地為中國，是栽培歷史悠久的雜糧作物，提供優質的植物性蛋白質，若以種皮顏色區分，可分為黃色種皮的黃豆，綠色種皮的青豆，黑色種皮的黑豆，褐色種皮的茶豆等，而未完全成熟的大豆，即為毛豆，需在綠莢成熟期採收，此時大豆全株的鮮莢有80%達到最飽滿的狀態，豆莢呈綠色帶有茸毛，故稱毛豆，經常被當做蔬菜、配料使用，然而毛豆與成熟的大豆同樣具有豐富的蛋白質。大豆除了可製作成豆腐、豆漿及豆皮等常見的食材外，經過發酵後，別有一番風味，例如納豆、醬油、天貝(源自印尼的發酵食物)、味噌、豆豉及豆腐乳，大豆亦可作為蔬菜食用，如毛豆及豆芽菜，此外還能製作成蜜黑豆、黑豆茶、焙炒黑豆等休閒食品。近幾十年來，工商業快速發展，大豆也有更廣泛的用途，如作為動物飼料以及製作成沙拉油。在國產大豆之中，最常栽培的黃豆品種為高雄選10號，其他則有金珠、臺南10號；黑豆品種常見的為臺南3號、臺南5號、毛豆品種則以高雄9號為最大宗，此外尚有具芋香味的茶豆-高雄11號。

主要產地/

美國、巴西、阿根廷的大豆栽培面積分列全球前三名，美國的年收穫量更突破一億噸，供應內需以及出口，主要做為動物飼料用途。臺灣栽培大豆的產地則以雲嘉南及屏東地區為主，種植面積都在300公頃以上，另外毛豆外銷專區位於高屏兩地，栽培面積高達9500公頃。

營養價值/

大豆不僅有優良的蛋白質，可消化分解成人體不可或缺的必需胺基酸（唯獨甲硫胺酸含量甚低），除此之外，更含有豐富的維生素A、膳食纖維及機能性成分，而相較於成熟脫水的乾豆，毛豆更多了豐富的維生素C-200克毛豆相當於一顆橘子。大豆的機能性成分中，最受矚目的是大豆異黃酮，有多項研究顯示，補充異黃酮能降低心血管疾病發生機率、有助於降低血脂、舒緩女性更年期不適症狀[1-3]。經過進一步加工的大豆，還能製作成大豆分離蛋白、組織化大豆蛋白及卵磷脂，是優良的營養補充品，也是食品加工的重要原料。

主要產季/

大豆栽培可分為二期，春作於1月中旬~2月下旬播種，秋作則為8月中旬~9月下旬。毛豆的生長期為70~80天，此時豆莢多數達到最飽滿的狀態，而後逐漸開始乾枯轉色，至110~130天時可採收大豆，此時豆莢乾燥並轉為褐色，種子脫水縮小，種皮也依大豆種類不同由綠轉為黃色、黑色、茶色或青色。

選購要點/

挑選顆粒飽滿、大小均勻、無雜質、無蟲蛀，外觀沒有裂痕、病斑，質地堅硬者，建議選用國產大豆，較為新鮮，且皆為非基改。

保存方式/

放在冰箱冷藏或裝在乾燥的容器中，於乾燥陰涼處保存即可。

參考資料/

1.Murkies, A. L., Lombard, C., Strauss, B. J. G., Wilcox, G., Burger, H. G., & Morton, M. S. (1995). Dietary flour supplementation decreases post-menopausal hot flushes: effect of soy and wheat. Maturitas, 21(3), 189-195.

2.Sacks, F. M., Lichtenstein, A., Van Horn, L., Harris, W., Kris-Etherton, P., & Winston, M. (2006). Soy protein, isoflavones, and cardiovascular health: an American Heart Association Science Advisory for professionals from the Nutrition Committee. Circulation, 113(7), 1034-1044.

3.Walker, H. A., Dean, T. S., Sanders, T. A. B., Jackson, G., Ritter, J. M., & Chowienczyk, P. J. (2001). The phytoestrogen genistein produces acute nitric oxide–dependent dilation of human forearm vasculature with similar potency to 17β-estradiol. Circulation, 103(2), 258-262.

小米 | Millet

購買通路

科名/
禾本科

學名/
Setaria italica

簡介及常見種類/

小米，為禾本科一年生雜糧作物，又名為「粟」，在人類歷史上數千年前東亞與東印度諸島即有食用紀錄，自古作為臺灣原住民的傳統主要糧食，可用於炊飯、煮粥、製飴及釀酒等，風味獨特。小米在原住民部落中被視為神賜予的禮物，各族之間有流傳著不同的小米神話傳說，為在慶典祭儀上不可或缺的豐收象徵。小米生育期短、耐旱耐貧瘠，容易適應環境，且營養豐富，臺灣原生小米品種大多已混雜退化，臺東區農業改良場自1957年開始小米育種，迄今共育成9個小米品種，其中「臺東8號」米粒色澤精白、米質呈糯性，口感香黏Q軟，品質優良且單位面積產量高，為目前主要栽培品種 [1]。

營養價值/

小米具有很高的營養價值，無論蛋白質、膳食纖維、磷、鐵質及維生素都較白米高，亦含有類胡蘿蔔素及少量硒元素。小米富含維生素B群，特別是維生素B_1，為常見穀類中含量最高者。維生素B_1是人體中醣類和胺基酸分解代謝時重要的輔酶，同時對肌肉協調及神經傳導扮演重要角色。缺乏維生素B_1，則神經細胞缺乏能量，容易感到倦怠及焦躁不安。小米亦富含色胺酸，代謝後能夠生成抑制中樞神經系統興奮的血清素，對改善睡眠品質有所幫助。小米滋補效果好，在中藥裡主治脾胃虛弱，小米粥有「代蔘湯」之稱號，適合產婦及小孩食用。此外，一般的全穀類幾乎都含有「麩質」，胃腸弱的人對麩質容易過敏，但唯獨小米不含麩質，適合作為腸胃對麩質敏感的飲食者的穀類攝取來源。

主要產地/

中國為小米主要出產國，其他國家包括印度、日本、韓國等亦有生產。

臺灣小米栽培面積以臺東最多，屏東次之，高雄、宜蘭及桃園等地亦有零星栽培。

主要產季/

小米一年可行春秋兩期作，當穗緊實轉黃下垂，而莖葉尚未完全枯萎時，即為採收適期。春作約在6-7月採收，而秋作則約在9-10月完成採收。採收後需乾燥，使種實含水量降到約13%，即可長期儲藏備用。

選購要點/

優質小米外觀完整，色澤呈乳白色、黃色或金黃色，並帶有光澤，質地保持乾燥緊緻且碎粒少，無蟲，無雜質；氣味帶有清香味，無其他異味或霉味。小米烹飪前忌長時間浸泡或用熱水淘米，並避免過度清洗，以免營養流失。

保存方式/

將小米放置在乾燥、陰涼且通風較好的位置，或是以冷藏方式儲存，容器內可置入乾燥劑控制濕度，防止其生蟲發霉。

參考資料/

1. 王柏蓉, & 陳振義. (2013). 小米新品種臺東 9 號之育成. 臺東區農業改良場研究彙報, (23), 17-33.

山藥 | Yam

購買通路

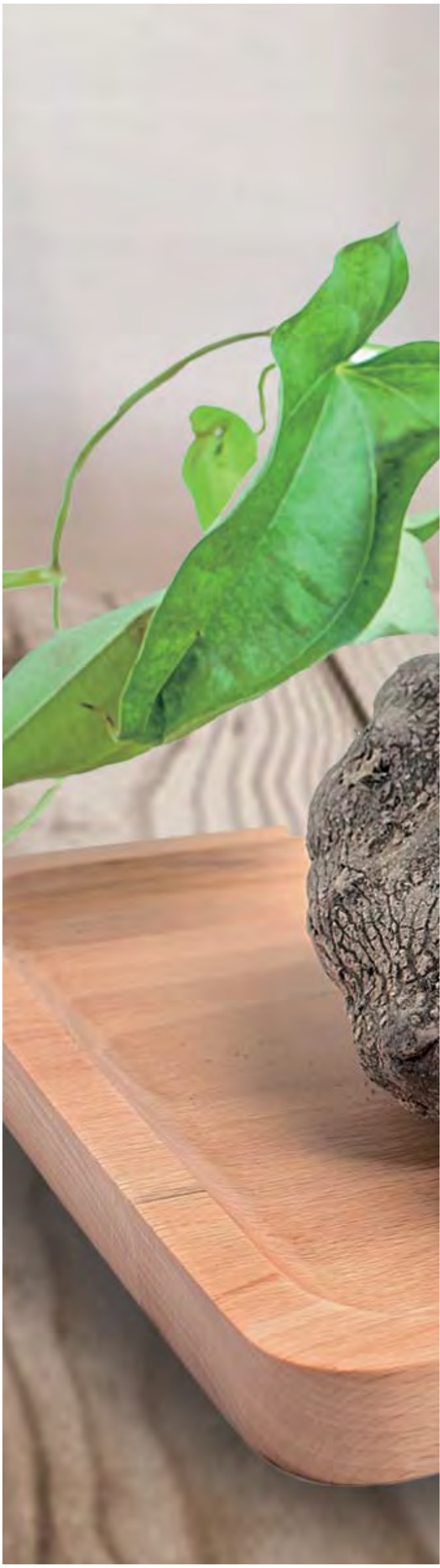
科名/
薯蕷科

學名/
Dioscorea

常見種類/

別名有署預、薯蕷、野山豆、野腳板薯、面山藥、淮山、淮山藥、懷山、懷山藥、長薯、大薯、山藥薯、柱薯、田薯、白皮山藥、佛掌薯、山芋、山藷、薯藥、白薯、長山藥。山藥為薯蕷科薯蕷屬多年生蔓性塊莖類作物，主要生長區域分布在熱帶。薯蕷作物種類繁多，主要食用地下塊莖部位，富含澱粉質、植物性蛋白質、黏質多醣體及礦物質等營養成分，可供食用、炮製藥用、保健及美容等用途。醫書「神農本草經」中將山藥謂為上藥，味甘性小溫；主治傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉；久服耳目聰明，輕身不饑延年。山藥地上部葉腋內常有珠芽，又稱”零餘子” ，亦是人間珍味。山藥種類眾多，在臺灣各農業試驗改良場所多方收集、繁殖與選育後命名並推廣，目前已經有多種具有經濟規模種植之品種，如下說明：

1. 大薯又稱田薯，是山藥植物分布最廣的物種，現栽培於非洲、東南亞、中南美洲及部分 歐洲，也是臺灣中南部主要栽培種，如臺農1號、臺農2號、桃園4號(白金山藥)、大汕山藥等。
2. 懷山藥又稱家山藥，原產中國大陸，耐寒性佳，如山藥品種花蓮3號(長白山藥)以及目前進口生鮮山藥中最大宗的日本山藥。
3. 基隆山藥分布臺灣全島，肉質細緻潔白且黏液多，各地種原葉形歧異度極大，主要栽培於雙溪、貢寮、瑞芳、平溪、蘇澳、三芝等地區。
4. 紫田薯又稱條薯，富含花青素，肉色呈現紫紅色，是良好的花青素攝取來源，主要栽培於台灣中北部，如臺農5號(紅龍山藥)、竹山紅薯及血薯。
5. 恆春山藥，葉片特殊呈戟型又稱戟葉山藥，為臺灣特有之山藥地方栽培品種，主要栽培於恆春地區。
6. 褐苞薯蕷又稱人蔘山藥，帶有人蔘清香，皮層紅肉白，莖紫紅色，零餘子多，主要栽培於臺灣中北部地區。



營養價值/

生山藥的重要營養素包括鉀、錳、維生素B_6、維生素C，以及膳食纖維[1]。某些品系山藥製劑在北美地區被供作停經後婦女的膳食補充品，研究顯示山藥(D. alata L. cv. phyto)含植物雌激素活性成份，可能可以改善停經後婦女骨質疏鬆情形[2]。山藥中的尿囊素可促進傷口癒合[3-4]研究報告指出，山藥的高分子多糖體，具有促進口服多糖類疫苗的系統性免疫及腸道免疫作用，山藥低分子成分，則具有促進造骨細胞活化及骨質生成，以及防止因卵巢切除所誘發的骨質疏鬆症，此外，亦有促進中樞神經幹細胞增生及分化的能力。

主要產地/

國產山藥主要產區包括南投縣、彰化縣、新北市，其中以南投縣名間鄉與埔里鎮最為大宗。

主要產季/

山藥適合在土壤肥沃、排水良好處生長，每逢5～8月間日照時間轉長，茂盛莖葉吸收陽光製造充足養分，入秋後日照趨短，養分逐漸轉移蓄積到地下塊莖，使塊莖日漸成熟長成健康山藥，大約從9月開始即可陸續採收至翌年3月。

選購要點/

建議購買當季新鮮出產的山藥，可挑選根鬚少、容易削皮處理、外形光滑筆直者；避免表皮出現腐爛或凹凸不平的狀況，其發生原因可能是採收後存放過久，或是採收與運送過程因碰撞而造成食用安全與品質的疑慮。相同大小的山藥，以分量較重者為佳，分量重表示含水量充足，也代表肉質紮實。山藥之黏質液含有高量的多醣類物質，可切開塊莖後判定黏度，黏液濃稠表示品質佳。

參考資料/

1. Uwaegbute, Osho and Obatolu (1998). Postharvest technology and commodity marketing: Proceedings of a postharvest conference. International Institute of Tropical Agriculture. p. 172.
2. Peng, K. Y., Horng, L. Y., Sung, H. C., Huang, H. C., & Wu, R. T. (2011). Antiosteoporotic activity of Dioscorea alata L. cv. phyto through driving mesenchymal stem cells differentiation for bone formation. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2011.
3. Araújo, L. U., Grabe-Guimarães, A., Mosqueira, V. C. F., Carneiro, C. M., & Silva-Barcellos, N. M. (2010). Profile of wound healing process induced by allantoin. Acta Cirurgica Brasileira, 25(5), 460-461.
4. 黃慧娟.2007.山藥生物活性之研究.國立陽明大學碩士論文.
5. 行政院農業委員會官方網站-山藥主題館

甘藷葉 | Sweetpotato Leaf

購買通路

科名/
旋花科

學名/
Ipomoea batatas

簡介及常見種類/

甘藷，又稱地瓜、番藷，原產於熱帶美洲，適合栽培於熱帶及亞熱帶氣候條件下地區。於17世紀初，由福建移民傳入臺灣。早期農業時代，甘藷和其莖葉為豬隻的主要飼料，因此甘藷葉也被稱為『豬菜』，又因過往栽培環境時常沿溝而長，隨時可『過溝』採摘做為蔬菜，故亦稱『過溝菜』，尋常人家經常以蕃薯葉為主要菜蔬，在過去被認為是不登大雅之堂的蔬菜。近年養生意識抬頭再加上農業單位的育種改良及努力推廣下，甘藷葉已成為國人餐桌上的家常菜。常見的葉用甘藷品種有：

1. 臺農71號：莖葉生長快速，植株再生能力強，莖葉細緻、深綠且無茸毛，採收後不需繁複處理即可煮食，且煮後不易變色，適口性佳無異味，生長期長，可維持種植二年以上，產量穩定。
2. 桃園2號：夏日莖葉生長發育快速，種植過程病蟲害少，較其他葉菜類耐颱風及豪雨，再生能力強，可於風災後快速恢復生長，為重要夏季蔬菜之一。口感纖維柔細，富含膳食纖維，可促進胃腸蠕動。

營養價值/

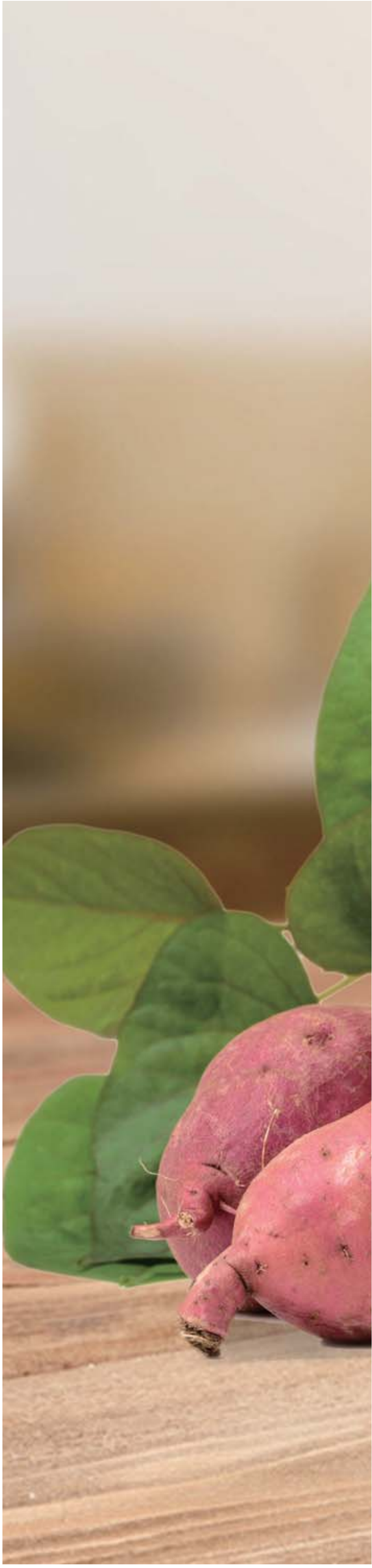
除了膳食纖維外，甘藷葉也富含維生素A以及葉黃素，有助於視力保健；豐富的鉀及鐵也可有助於調節血壓及預防貧血，另外甘藷葉也有良好的抗氧化力，可歸因於大量的多酚類，如花青素、綠原酸等[1]。研究結果也顯示食用甘藷葉有可能助於降低人體血液中的低密度脂蛋白[2]，甘藷葉的抗氧化功效也能減緩脂質過氧化，進而幫助預防心血管疾病[3]。

主要產地/

全臺皆有產出，以桃園、彰化、雲林、嘉義、高雄和屏東較大宗。

主要產季/

甘藷葉整年均可採收。



選購要點/

宜選購新鮮的甘藷葉，葉片保持翠綠完整且沒有黃化，若出現枯黃、軟爛跡象，代表已久放質變。如欲兼顧口感細膩滑順，應挑選嫩芽較多的甘藷葉，避免太過乾燥或纖維太粗，否則口感不佳。

保存方式/

甘藷葉可用塑膠袋包裝隔絕空氣保濕，擺在冰箱較下層的位置，切勿置放在冰箱中上層，葉片於2-5℃容易受寒害凍傷，並在一星期內食用，以免葉片黃化腐爛，品質劣壞。

參考資料/

1. Islam, S. (2006). Sweetpotato (*Ipomoea batatas* L.) leaf: its potential effect on human health and nutrition. Journal of Food Science, 71(2), R13-R121.
2. Nagai, M., Tani, M., Kishimoto, Y., Iizuka, M., Saita, E., Toyozaki, M., ... & Kondo, K. (2011). Sweet potato (*Ipomoea batatas* L.) leaves suppressed oxidation of low density lipoprotein (LDL) in vitro and in human subjects. Journal of clinical biochemistry and nutrition, 48(3), 203-208.
3. Chen, C. M., Lin, Y. L., Chen, C. O., Hsu, C. Y., Shieh, M. J., & Liu, J. F. (2008). Consumption of purple sweet potato leaves decreases lipid peroxidation and DNA damage in humans. Asia Pacific journal of clinical nutrition, 17(3), 408-414.

杭菊 | Florist's Daisy

購買通路

科名/
菊科

學名/
Chrysanthemum morifolium

簡介及常見種類/

杭菊，又稱白菊花、黃金菊、菊花、杭菊花，杭菊主要作為沖泡飲用及中藥材使用，少部分則以觀賞花卉出售。杭菊因栽種面積少，屬於地區性、小面積的栽培作物，近兩年來，其產品常發生農藥殘留過量及用藥違規之情形，針對此問題，農委會茶業改良場研究其非農藥防治之技術，藉以降低田間之用藥量。臺灣品種分為臺灣杭菊1號(白雪)、臺灣杭菊2號(黃金菊)。

營養價值/

菊花花瓣富含維生素及鐵、鋅、銅、硒等，且研究中發現，杭菊含有菊苷、萜類揮發油、多酚、類黃酮等，能夠抑制細菌與病毒。杭菊具有抗發炎及抗氧化的功效[1]，在動物試驗中也發現，能有效緩解因急性高眼壓所引發之視網膜傷害，維護視力保健[2]。

主要產地/

臺灣杭菊主要產於苗栗縣銅鑼鄉、臺東縣臺東市、卑南及金鋒等鄉鎮。

主要產季/

臺灣杭菊花期為11-12月。

選購要點/

選購臺灣杭菊時可挑選外觀飽滿、花朵呈橢圓形、沖泡後完整，且花瓣數較多、茶湯帶有清香味者較佳。

保存方式/

開封後要密封冷凍，放置未透光處，才能保留杭菊的香氣與甜味。

參考資料/

1. Zheng, C., Dong, Q., Chen, H., Cong, Q., & Ding, K. (2015). Structural characterization of a polysaccharide from *Chrysanthemum morifolium* flowers and its antioxidant activity. Carbohydrate polymers, 130, 113-121.
2. 陳得霙. (2017). 杭菊水萃取物緩解急性高眼壓所導致視網膜節細胞與色素上皮細胞損傷之研究. 中山醫學大學醫學檢驗暨生物技術學系碩士班學位論文, 1-128.

落花生 | Peanut

購買通路

科名/
豆科

學名/
Arachis hypogaea

簡介及常見品種/

落花生，一般稱做花生，在臺灣又俗稱土豆，為一年生作物，其根部有具根瘤菌共生，可將空氣中的游離氮固定。起初花生並未有明確的原產地，有南美洲、非洲、北美洲西印度群島及埃及等各種推測，而後在巴西發現多種與花生同屬的野生種，才認定花生原產於巴西。臺灣較常栽培的品種為臺南選9號、臺南14號、臺南16號、臺南17號及臺南18號。從英文名便可知，花生雖為豆科卻又帶有堅果的特性（油脂高、堅硬），因此用途相當廣泛，除了壓榨花生油外，還可做成許多加工食品，如糕餅類食材、花生罐頭、花生醬、花生粉、花生糖，更可做為生鮮食材，如帶殼焙炒或蒸煮、焙炒花生仁以及入菜（如花生豬腳、滷味、粽子等）。

營養價值/

落花生的營養成分高，除含高量油脂、蛋白質外，也含豐富的維生素B_1、B_2、B_6和E，並具有獨特之香味。花生的油脂也含豐富的不飽和脂肪酸，使之成為優質的食用油。研究中也發現，食用花生有助於身體健康、降低慢性疾病發生率以及延緩老化[1-2]。

主要產地/

花生對土壤適應性廣，在臺灣各地區皆可栽種，其中以砂質土或砂質壤土最為適合，雲林、彰化為最主要產地。

主要產季/

一年分為二期作，春作在1~4 月間播種，4~7月間採收；秋作在6~9月間播種，9~12月間採收。

選購要點/

花生因其性質，特別容易受到黃麴菌感染，因此應盡量挑選國產新鮮的帶殼花生，較能避免吃進黃麴毒素。加工製品包裝若有破損，受潮不新鮮、產生油耗味，則請勿食用。儲藏時要保持在乾燥陰涼通風處，一過保存期限就要丟棄。

保存方式/

乾果、穀類、豆類、種子類食品，應以乾燥的密封罐貯存。

參考資料/

1. Bansal, M. (2014). Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. indian heart journal, 66(3), 388-389.
2. US Food and Drug Administration. (2003). Qualified health claims: letter of enforcement discretion–nuts and coronary heart disease. Rockville, MD: US Food and Drug Administration, 1-4.

枸杞葉 | Leaves

購買通路

科名/
茄科

學名/
Lycium chinense

簡介及常見種類/

枸杞 (*Lycium chinense*) 為茄科枸杞屬之小灌木。中醫所說的枸杞子為枸杞及相近種寧夏枸杞 (*Lycium barbarum*) 的果實，兩者在原產地上有所差別，枸杞原產於中國南部，而寧夏枸杞原產於中國北部。臺灣氣候較接近中國南部，因此相較於寧夏枸杞，枸杞較能適應臺灣的氣候。臺灣的枸杞可分為本地小葉種（俗稱乙杞）及外來大葉種（俗稱貢杞）兩個品系，尚無大規模栽培。枸杞葉可供食用，大葉種的葉肉較薄、味道較淡，但產量較高，食用品質佳，為目前主要之栽培品種。常見食用方法以部位區分，嫩梢可入菜用來炒蛋、炒肉絲、煲湯等。剩餘枝條葉可直接煎水當茶飲，或烘乾粉碎製成枸杞茶包，茶包可直接沖泡開水。另葉也可揉捻製茶供泡茶飲用。

營養價值/

枸杞葉營養豐富，富含甜菜鹼、胡蘿蔔素、抗壞血酸、亞油酸、及天門冬氨酸、谷氨酸、蛋氨酸、牛磺酸等多種人體必需的胺基酸，含有鈣、鐵、鋅、硒、維生素B_1、維生素B_2、維生素C等多種人體必需的營養素，且富含高量的多酚類化合物。芸香苷 (rutin)、綠原酸 (chlorogenic acid) 和槲皮素 (quercetin) 是枸杞葉中主要的多酚類化合物[1]。根據動物實驗結果，枸杞葉萃取物被認為可能具有改善糖尿病引起的腎臟發炎的潛力[2]。

主要產地/

國內目前僅小量栽培，產地包括苗栗縣銅鑼鄉、桃園市觀音區及台北市北投區。

主要產季/

10月至隔年4月。

選購要點/

挑選枸杞葉時可以選擇葉片完整，葉子上的顏色均勻，沒有局部泛黃或斑點，葉片看起來堅挺不枯萎，莖部看起來飽滿，沒有腐爛即可。

保存方式/

購買後可置於 6~7℃低溫冷藏，一週之內仍可保持嫩梢新鮮度。

參考資料/

1. Dong, J. Z., Wang, Y., Wang, S. H., Yin, L. P., Xu, G. J., Zheng, C., ... & Zhang, M. Z. (2013). Selenium increases chlorogenic acid, chlorophyll and carotenoids of *Lycium chinense* leaves. Journal of the Science of Food and Agriculture, 93(2), 310-315.
2. Olatunji, O. J., Chen, H., & Zhou, Y. (2018). *Lycium chinense* leaves extract ameliorates diabetic nephropathy by suppressing hyperglycemia mediated renal oxidative stress and inflammation. Biomedicine & Pharmacotherapy, 102, 1145-1151.

洛神葵 | Roselle

購買通路

科名/
錦葵科

學名/
Hibiscus sabdariffa

簡介及常見種類/

又稱為洛神花、玫瑰茄。臺東區農業改良場經過多年努力，成功選育並命名新品種，其中臺東1號、臺東3號、臺東4號、臺東5號 (商品名：吉利)已經成功推廣，成為可以規模生產的品種。

營養價值/

洛神葵最常被食用的部分是果萼，含有豐富天然抗氧化物，可以保護身體避免自由基傷害，研究指出這些成份包括β胡蘿蔔素、酚類化合物，並且花青素含量特別高[1-2]。中山醫學大學生化研究所團隊研究，由動物實驗證實可以降低血中三酸甘油脂，以及降低人為損傷大鼠肝臟的血清GOT、GPT值，顯示具有護肝效果[3]。此外，伊朗研究洛神花茶調節血壓的功效，針對54名年齡約50歲、具有原發性高血壓的人，進行飲用的人體試驗，經過12天後收縮壓降11.2%、低舒張壓降低10.7%，停止飲用3天之後，收縮壓升高7.9%，舒張壓則升高5.6%，此結果顯示飲用洛神花茶確實可以調節原發性高血壓者的高血壓症狀[4]。

主要產地/

國內主要種植於臺東達仁鄉、金峰鄉、太麻里鄉、卑南鄉、東河鄉。

主要產季/

洛神葵原產於西非，為一年生草本灌木。栽培條件需全日照環境，低海拔丘陵地至平地生育較佳，中高海拔較冷之地不宜栽培。花期在夏秋之間，果期在秋冬之間。種子發芽率高，所以一般採用播種繁殖；每年3-5月為適播期，發芽適溫在20-30℃之間，對土壤的選擇不嚴苛，是耐旱且可粗放栽培的作物。十一月中旬至十二月底為採收期果萼成熟期。

選購要點/

鮮果選擇果萼顏色鮮紅，碩大飽滿完整者，聞起來會帶點自然的酸味及香味。乾果則選擇呈現自然色澤，果萼完整破碎少、無其他雜質，散發微酸味之天然清香者。劣質品顏色暗黑無光澤，碎屑多且果萼較小，味道較淡或有霉味或異味。

保存方式/

洛神葵的鮮紅色果萼素是以花青素為主，在高溫下不穩定，因此製品不要受到陽光直射或儲放過久，否則會退色甚至暗化。乾燥果萼含水率應不高於5%，乾燥後回到室溫即進行包裝，包裝時應選擇不透氣與不透濕之積層袋，製品儲放於冷涼處以提高品質之穩定性。

參考資料/

1. Tee, P. L., Yusof, S., & Mohamed, S. (2002). Antioxidative properties of roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.) in linoleic acid model system. Nutrition & Food Science, 32(1), 17-20.
2. Tsai, P. J., McIntosh, J., Pearce, P., Camden, B., & Jordan, B. R. (2002). Anthocyanin and antioxidant capacity in Roselle (*Hibiscus sabdariffa* L.) extract. Food research international, 35(4), 351-356.
3. Chen, C. C., Chou, F. P., Ho, Y. C., Lin, W. L., Wang, C. P., Kao, E. S., Huang , A.C., & Wang, C. J. (2004). Inhibitory effects of *Hibiscus sabdariffa* L extract on low-density lipoprotein oxidation and anti-hyperlipidemia in fructose-fed and cholesterol-fed rats. Journal of the Science of Food and Agriculture, 84(15), 1989-1996.
4. Faraji, M. H., & Tarkhani, A. H. (1999). The effect of sour tea (*Hibiscus sabdariffa*) on essential hypertension. Journal of Ethnopharmacology, 65(3), 231-23

紅豆 | Adzuki bean

購買通路

科名/
豆科

學名/
Vigna angularis

簡介及常見種類/

紅豆為一年生作物，原產於中國，栽培歷史至少有2000年，世界上主要紅豆產地為中國大陸、印度、朝鮮半島、日本及臺灣等地區，其中以中國大陸栽培最廣，臺灣亦甚早開始栽培紅豆。在華人地區以及日本，紅豆主要以製作甜食為主，而在印度或西方國家，則習慣將豆類入菜，烹煮為類似咖哩或燉菜等餐點。在臺灣，常見的紅豆利用方式為製作紅豆湯、蜜紅豆、紅豆粥、糕餅、紅豆粉、紅豆餡、羊羹等，以及近年開始流行的紅豆水。國產紅豆品種主要為高雄8號、高雄9號，其品質高，顆粒大且飽滿，烹煮後香氣足，更成功建立了在地品牌形象「萬丹紅豆」，近年來更有產官學合作推出「老鷹紅豆」，強調不使用除草劑、不毒害鳥類，再次提升國產紅豆的知名度。

營養價值/

紅豆營養成分包含蛋白質、維生素B群、多酚類及膳食纖維，其中多酚類主要分布在種皮，具有良好的抗氧化力[1]，這些抗氧化物也在實驗中被證實能降低血管中的氧化壓力以及發炎反應[2]。研究也發現紅豆萃取物具有抑制胰脂肪酶活性的作用，因此可能具有控制體重的效果[3]，此外，在第二型糖尿病患者的研究當中也發現，紅豆有助於降低餐後血糖值[4]。雖然食用紅豆對身體有許多益處，而尚且還能補充蛋白質，但因國人習慣將紅豆做為甜點，因此仍須注意糖份攝取勿過量。

主要產地/

臺灣主要產區以屏東、高雄為主，部分在臺南地區。

主要產季/

紅豆生育期約80~95天，每年9月中旬至10月上旬為種植最佳時機，12月中旬至次年1月中旬即可採收。

選購要點/

選購以顏色鮮紅、外皮薄、有光澤、無雜質、無蟲蛀及顆粒飽滿、大小均勻者為佳。

保存方式/

放在冰箱冷藏或於乾燥、陰涼處保存即可。

參考資料/

1. Lin, P. Y., & Lai, H. M. (2006). Bioactive compounds in legumes and their germinated products. Journal of agricultural and food chemistry, 54 (11), 3807-3814.
2. Mukai, Y., & Sato, S. (2011). Polyphenol-containing azuki bean (*Vigna angularis*) seed coats attenuate vascular oxidative stress and inflammation in spontaneously hypertensive rats. The Journal of nutritional biochemistry, 22(1), 16-21.
3. Kitano-Okada, T., Ito, A., Koide, A., Nakamura, Y., Han, K. H., Shimada, K., ... & Fukushima, M. (2012). Anti-obesity role of adzuki bean extract containing polyphenols: *in vivo* and *in vitro* effects. Journal of the Science of Food and Agriculture, 92 (13), 2644-2651.
4. Wang, T., He, Z. Q., Liang, Y. Q., & Yu, B. J. (2001). Effect of cowpea, mung bean and adzuki bean on plasma glucose after meal. J. Food Sci, 22, 74-76.

紅棗 | Jujube

購買通路

科名/
鼠李科

學名/
Ziziphus jujuba

常見種類/

紅棗 (*Ziziphus jujube*) 為鼠李科棗屬多年生落葉性果樹，又名中國棗，原產於中國，為歷史悠久之果樹及中藥材。新鮮的紅棗可作為鮮食水果，當果實綠底轉紅之時，是最佳鮮食的狀態，在烘乾加工後，則成為我們熟知可作為中藥材或食材的紅棗乾，也可加工成各種蜜餞果脯。台灣紅棗於百年前，自廣東引進至現今苗栗公館栽種，至今已發展為苗栗地區具代表性的地方特產之一。另外市面上主要作為水果之青棗 (*Ziziphus mauritiana*)，或稱印度棗，則原產於東南亞及南亞，為同屬不同種的另一種植物。

營養價值/

《本草綱目》記載：棗味甘，性溫，能補中益氣，養血生津，用於治療脾虛弱，食少便溏，氣血虧虛。紅棗果實含有多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，維生素C的含量更不可小覷。除此之外，紅棗含有高量的酚類化合物，其總酚含量比許多被認為具有高酚類化合物含量的水果例如櫻桃、蘋果、芭樂等含量都來的高 [1]。根據現代研究，在動物實驗中紅棗被認為具有良好的護肝及保護胃腸道效果[2-3]，並可以增強免疫功能[4]。

主要產季/

紅棗鮮果採收於每年7月中旬至8月中旬，加工為紅棗果乾後可全年供應。

主要產地/

紅棗原產於中國，市面上九成以上紅棗果乾皆為進口。苗栗公館因栽培時間較早且環境氣候土宜條件適合，因此台灣國產紅棗九成以上皆來自於此地生產，目前栽培農戶數達百餘家，面積逾60公頃，為臺灣紅棗生產重地。

選購要點/

品質優良的紅棗乾外觀上果皮乾中帶亮，因靠日照或機械熱風烘乾，果實小卻緊緻結實且顏色明亮，剖開後肉色淡黃，肉質緊實，不脫皮也不易沾黏，棗皮皺紋少而細淺，果核細小，香味自然。部分不肖進口商販為讓紅棗乾耐貯存、保持鮮豔色澤，會在加工製作過程中會加入防腐劑、燻硫磺甚至染色等，品質參差不齊，食用後不但沒益處反而還傷身，因此建議國人多選擇優質的國產紅棗。

保存方式/

消費者將紅棗鮮果購買回家後，可冷藏於4~6℃以維持品質，並建議於7~10天內食用完畢。而加工製作的紅棗果乾，由於其可溶性固形物高，在高溫、潮濕環境之下易使紅棗出漿，且容易發霉，應保持乾燥且放置冷凍庫中保存，以免產品發生劣變。

參考資料/

1.Gao, Q. H., Wu, C. S., & Wang, M. (2013). The jujube (*Ziziphus jujuba* Mill.) fruit: a review of current knowledge of fruit composition and health benefits. Journal of agricultural and food chemistry, 61(14), 3351-3363.

2.Huang, Y. L., Yen, G. C., Sheu, F., & Chau, C. F. (2008). Effects of water-soluble carbohydrate concentrate from Chinese jujube on different intestinal and fecal indices. Journal of agricultural and food chemistry, 56(5), 1734-1739.

3.Shen, X., Tang, Y., Yang, R., Yu, L., Fang, T., & Duan, J. A. (2009). The protective effect of *Zizyphus jujube* fruit on carbon tetrachloride-induced hepatic injury in mice by anti-oxidative activities. Journal of ethnopharmacology, 122(3), 555-560.

4.Li, J., Shan, L., Liu, Y., Fan, L., & Ai, L. (2011). Screening of a functional polysaccharide from *Zizyphus Jujuba* cv. Jinsixiaozao and its property. International journal of biological macromolecules, 49(3), 255-259.

胡麻 | Sesame

購買通路

科名/

胡麻科

學名/

Sesamum indicum

簡介及常見種類/

俗名芝麻，別名有脂麻、油麻，為一年生草本植物，原產於東印度，經由西域傳入中國。胡麻種皮顏色有白色、黃色、棕色、茶色及黑色等，所以常見的黑芝麻與白芝麻屬於不同品種；此外，亞麻仁籽俗稱胡麻子，是與胡麻完全不相同的作物。胡麻種子含油量高達50%以上，富含不飽和脂肪酸—亞麻油酸，為人體必需脂肪酸。目前主要生產國有印度、印尼、中國大陸、緬甸及泰國等國家，為世界大宗油用作物之一。胡麻自古便是食補菜單中常用的食材，目前臺灣主力栽培品種「臺南1號」屬於優良的黑胡麻品系，是由行政院農業委員會臺南區農業改良場李文輝先生於1996年育成。

營養價值/

胡麻種子是重要的營養來源，營養學研究完整[1-2]：種子平均油脂含量50%以上，主要由不飽和的油酸(30–63% oleic acid, C18:1)及亞油酸(46–58% linoleic acid, C18:2)所組成；蛋白質含量約占17–32%，含有豐富含硫胺基酸，主要是甲硫胺酸(methionine，人體必需胺基酸)及半胱胺酸(cysteine)，營養優於一般植物性蛋白質；碳水化合物占3.4–13.6%，不含澱粉，主要由葡萄糖及果糖組成；粗纖維含量2.81–7.23%；礦物質含量較米、麥、大豆及其他乾果類種子高，其中鈣質含量尤其高，每100g胡麻籽:鈣1,200mg、鐵9.6mg、磷540mg，水溶性維生素，包括B_1、B_2及菸鹼酸等，則含量分別為1.5mg、0.25mg及6.0mg。一般胡麻在食用前會先經過焙炒，包括榨油之前的前處理，研究發現以140℃焙炒10分鐘的胡麻籽，可以兼具良好風味與較高的機能性成分[3]。

主要產地/

臺灣主要產區位於臺南，以西港、善化、將軍、安定、佳里、仁德、新市等地區為主(栽培面積大於200公頃)。

主要產季/

當胡麻植株莖葉由綠轉為淡黃色，並且逐漸由下位葉開始往上落葉，蒴果外觀轉黃，內部種子由乳白色轉為褐黑色(黑胡麻)時，即可收穫。春作收穫約在6~7月採收，秋作則約在11~12月。

選購要點/

胡麻顆粒外觀完整、碎粒少，色澤均勻、乾燥，氣味帶有特有芳香味者為佳。若外觀看起來油膩潮濕、色澤異常，甚至散發油耗味，則表示已經受潮或是脂質氧化，不宜購買與食用，以免危害人體健康。

保存方式/

芝麻富含脂肪酸又以多元不飽和脂肪酸為主，一般市售胡麻已經過高溫焙炒降低水分含量，內含豐富抗氧化能力的芝麻素、芝麻酚、維生素E，建議置放於陰涼、乾燥處，避免光照與高溫使脂肪氧化劣變，開封後應盡量隔絕與空氣接觸，可置入冰箱保存。

參考資料/

1.Namiki, M. (2007). Nutraceutical functions of sesame: a review. Critical reviews in food science and nutrition, 47(7), 651-673.

2.Kanu, P. J., Bahsoon, J. Z., Kanu, J. B., & Kandeh, J. B. (2010). Nutraceutical importance of sesame seed and oil: A review of the contribution of their lignans. Sierra Leone Journal of Biomedical Research, 2(1), 4-16.

3.黃榮清、左先正、初建、李雅琳.(2017) 焙炒處理對胡麻機能性成分之影響.台灣農業研究.66(2), 113-125.

桑椹 | Mulberry

購買通路

科名/
桑科

學名/
Morus

簡介及常見種類/

桑樹為落葉性多年生喬木，原產於中國、日本及亞洲西部，早期即由中國大陸引進至臺灣栽培，產地主要位於中北部及東部低海拔山區。桑樹依其枝條、葉片、花柱、花穗、果實形態與休眠習性可分為魯桑（*M. latifolia*）、廣東桑（*M. atropurpurea*）、長果桑（*M. laevigata*）、白桑（*M. alba*）、山桑（*M. bombycis*）、島桑（*M.australis*）與臺灣桑（*M. formosnensis*）等，臺灣常見的果用桑多為廣東桑[1]，而甜度較高的長形果即歸類為長果桑。桑椹即桑樹的果實，於每年4~5月間盛產，果實型態屬聚合果，成熟時呈紅色或深紫色。桑椹果皮極薄，只要輕微摩擦或擠壓便會破裂並流出汁液，不耐儲存運輸，加上產季短且集中，因此一般市面上較少見到鮮果販售。桑椹具有豐富的莓果滋味，酸中帶甜、甜中帶酸，經常被壓榨成果汁飲用，亦可製做為蜜餞、果醬或發酵成桑椹醋。過去栽種桑樹目的為取葉做為養蠶的飼料，現今則由苗栗區農業改良場選育出果用桑品種苗栗1號及苗栗2號，其果實糖度提高，產量也更豐盛。

主要產地/

臺灣各地皆可栽培桑椹，以嘉義、臺南及高雄為主要產區。

主要產季/

4至5月為主要採收期。

營養價值/

本草綱目記載桑椹有提神解勞、補血、補氣、助眠、養肝明目、烏髮等功效，其營養成分包含的鐵、鈣及鉀，有助於預防貧血與生長發育，而豐富的維生素A、C和花青素更是抗氧化的主要成分。成熟桑椹為深紫色或紅色，其色澤來源即為豐富的花青素，為國內生產的蔬果當中，少數富含花青素者。研究顯示花青素能夠對抗體內過多之自由基，並有增強血管彈性、增加血液循環等功效[2]，研究報告中也指出桑椹具有許多生理功效，如抗發炎[3]、抗氧化[4-5]、降低血脂與預防心血管疾病[6]等。

選購要點/

果型飽滿、果皮色澤呈紫黑色、果梗帶有翠綠色之果實品質較佳。由於桑椹果皮容易受到外力而破裂，進而造成果實腐敗，因此挑選外觀完整之果實可具有較佳的品質。除產季可購得鮮果外，其餘時期則有桑椹加工品或冷凍桑椹可供選購，建議挑選標示清楚，符合食品法規規範之產品，並注意蜜餞飲料類等產品含糖較高，勿過量食用，此外經過熱加工之桑椹花青素含量會較低。

保存方式/

桑椹果皮脆弱不耐擠壓，故盛裝時避免過度堆疊，可先行清洗，將不良果挑出，再以低溫冷凍方式保存，延長食用時間。桑椹加工產品則參照包裝上之建議保存方式。

參考資料/

1. 張哲嘉. (2006). 台灣桑樹之分類及品種改良. 臺灣園藝, 52(4), 377-392.
2. 施秉孝. (2009). 花青素對抗氧化酵素之調控機轉以及其對老化相關氧化損傷之抑制效應. 中興大學食品暨應用生物科技學系所學位論文.
3. Lin, J. Y., & Tang, C. Y. (2008). Strawberry, loquat, mulberry, and bitter melon juices exhibit prophylactic effects on LPS-induced inflammation using murine peritoneal macrophages. Food Chemistry, 107(4), 1587-1596.
4. Liu, L. K., Lee, H. J., Shih, Y. W., Chyau, C. C., & Wang, C. J. (2008). Mulberry anthocyanin extracts inhibit LDL oxidation and macrophage-derived foam cell formation induced by oxidative LDL. Journal of food science, 73(6), H113-H121.
5. Oki, T., Kobayashi, M., Nakamura, T., Okuyama, A., Masuda, M., Shiratsuchi, H., & Suda, I. (2006). Changes in radical-scavenging activity and components of mulberry fruit during maturation. Journal of food science, 71(1), C18-C22.
6. Chen, C. C., Liu, L. K., Hsu, J. D., Huang, H. P., Yang, M. Y., & Wang, C. J. (2005). Mulberry extract inhibits the development of atherosclerosis in cholesterol-fed rabbits. Food chemistry, 91(4), 601-607.

荔枝 | Litchi

購買通路

科名/
無患子科

學名/
Litchi chinensis

簡介及常見種類/

荔枝為無患子科荔枝屬的唯一物種，原生於中國，依古籍紀載至少有2000年以上的栽培及食用歷史。臺灣目前主要栽培品種包括黑葉(約佔栽培面積70%)、玉荷包(約佔栽培面積25%)及糯米糍，另外尚有少量地方栽培品種如三月紅、桂味、淮荔、楠西早生、沙坑、港尾等。臺灣荔枝育種主要由農業試驗所嘉義分所及鳳山分所負責研發，目前已育成品種包括臺農1號(翠玉)、臺農2號(旺荔)、臺農3號(玫瑰紅)、臺農4號(吉荔)、臺農5號 (紅寶石)、臺農6號(豔荔) 及臺農7號(早大荔)，皆已授權出去，逐漸擴大栽培面積[1]。

營養價值/

荔枝營養價值高，含豐富的維生素C、果膠和果酸，並且含有多量的精胺酸及色胺酸。色胺酸為血清素的前驅物，腦內血清素含量的提高對增強記憶力及神經保護有幫助，最新研究並顯示血清素在腸腦軸線中扮演重要的神經傳導物質[2]。在中醫裡，荔枝是良好的滋補食材，可補脾益肝、安神益智。但荔枝含單寧多易上火，且含糖量高，對實火旺盛、陰虛上火體質或容易脹氣以及糖尿病患者需慎吃。

主要產地/

全世界荔枝最大產地為中國，佔80%左右。其他產地包括東南亞、澳洲、美國、南美等。
國內荔枝產地主要分布於中南部，高雄市為荔枝最大的產區，佔荔枝總種植面積 33%，其次為臺中市、南投縣、臺南市及彰化縣。栽培品種分布：黑葉主要分布於中彰投，玉荷包栽培則以南部地區為主[3]。

主要產季/

產季受溫度及品種不同影響，可從4月延續到8月。早生品種如三月紅及早大荔等約在4月到5月上旬即可採收，屏東及臺東的玉荷包可於4月底~5月初採收，而5月中到6月初為屏東、高雄及臺南地區的玉荷包及少量黑葉，6月初到7月中為嘉義、南投、彰化、臺中的黑葉及少量玉荷包、糯米糍及沙坑等品種，7月中到8月底為最後上市的桂味。

選購要點/

選購時應觀察外殼是否變黑或是否有蟲洞，兩者皆為不佳的荔枝，請勿選購。

保存方式/

荔枝不耐貯藏，白居易《荔枝图序》寫到荔枝採收後一日色變、二日香變、三日味變、四日色香味盡失。荔枝保存時可用報紙包起來噴水，或噴水後將多餘水分排除置入塑膠袋內並放置冰箱冷藏，儘快食用完畢。荔枝若加工成為果乾則可延長其保存期限。

參考資料/

1. 張哲瑋、鄧永興、顏昌瑞.2012.臺灣荔枝新品種介紹與佈局策略.臺灣荔枝產業佈局研討會專刊, 25-38.
2. O’mahony, S. M., Clarke, G., Borre, Y. E., Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2015). Serotonin, tryptophan metabolism and the brain-gut-microbiome axis. Behavioural brain research, 277, 32-48.
3. 余建美.2015.臺灣荔枝產業未來發展策略.農政與農情 (275), 47-52.

黑木耳 | Wood ear

購買通路

科名/
木耳科

學名/
Auricularia auricula-judae

簡介及常見種類/

黑木耳，無特定種原地，廣泛生長於全世界，食用部位為黑木耳子實體，大小通常是3至8公分長，也可高達12公分，其獨特的形狀令人聯想到耳朵，且生長在木頭上，故被稱做木耳。新鮮的黑木耳具韌性、膠質，富有彈性質感，但在乾製之後硬而脆，復水後可恢復一定程度的柔軟及彈性，是便於保存及利用的食材，此外，相較於其他菇類更容易取得、儲存且價格實惠。雖然黑木耳不具有明顯的香氣，且缺少菇類特有的鮮味，但因彈脆的口感、平易近人的售價以及深色外觀（華人見黑就補的飲食文化），使得黑木耳依然是廣受歡迎的食材。

營養價值/

黑木耳富含維生素及礦物質但熱量卻極低，帶有豐富膳食纖維、多醣體及膠質，食用後具有飽足感，既能達到飲食控制目標，又能補充多種營養素。保健功效經由試驗分析得知，黑木耳的酒精萃取物具有良好的抗氧化力，能捕捉自由基以降低脂質過氧化[1]；同樣歸功於黑木耳的抗氧化力[2]在動物試驗中發現，食用黑木耳能降低高齡所引起的心血管疾病發生率並維護心臟功能，此外[3]的研究中指出，從黑木耳中萃取出的水溶性β-葡聚糖能抑制腺泡細胞癌的增殖。由此可見不僅是典籍載明食用黑木耳對身體有益，科學方面也提出相對應的證據。

主要產地/

臺灣主要產地為嘉義縣中埔鄉、臺中市、南投縣。

主要產季/

一年四季皆有。

選購要點/

購買黑木耳時盡量選擇紙盒包裝，含水量較低者可以保存的時間較長，如果是乾燥木耳可以選購正面是黑褐色，背面是灰白色的木耳，沒有刺鼻味者較佳。

保存方式/

黑木耳直接放入冰箱冷藏，如果濕度太高，可以將黑木耳攤開，稍微陰乾，定時將木耳翻面，直到水份降低或是乾燥，而後再用密封袋冷藏保存，食用前再泡水發開，可放約10週。也可冷凍保存，放入密封袋裡，約可保存4週。

參考資料/

1.Mau, J. L., Chao, G. R., & Wu, K. T. (2001). Antioxidant properties of methanolic extracts from several ear mushrooms. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 49(11), 5461-5467.

2.Wu, Q., Tan, Z., Liu, H., Gao, L., Wu, S., Luo, J., ... & Xu, X. (2010). Chemical characterization of *Auricularia auricula* polysaccharides and its pharmacological effect on heart antioxidant enzyme activities and left ventricular function in aged mice. International journal of biological macromolecules, 46(3), 284-288.

3.Ma, Z., Wang, J., Zhang, L., Zhang, Y., & Ding, K. (2010). Evaluation of water soluble β-D-glucan from *Auricularia auricular-judae* as potential anti-tumor agent. Carbohydrate polymers, 80(3), 977-983.

大和當歸 | Toki

購買通路

科名/
傘形科

學名/
Angelica Acutiloba

簡介及常見種類/

當歸屬 (*Angelica*) 植物約有80種，分佈在亞、歐、非、北美各洲之北半球溫帶地區，其屬名源自angelos此字，是天使的意思，為世界著名的藥用植物。當歸味甘、辛，性溫，歸心、肝、脾經，具有補血活血、調經止痛、潤腸通便等功效，在《神農本草經》列為中品，享有「十方九歸」、「藥王」等美譽，廣泛用於婦科治療上。當歸全株具有濃厚的辛香氣味，以根入藥，一般常用的種類為*Angelica sinensis*、*A. acutiloba*及*A.gigas*等。*A.sinensis*主要栽培於中國，臺灣進口的當歸中藥材即屬此類；*A.acutiloba*主要分布於東亞及日本，此種為大和當歸；*A.gigas*則分布於韓國地區。目前臺灣的栽培品種為自日本引進的「大和當歸」，歷經數十年來已在花蓮、宜蘭、臺東等地馴化成為歸化種。近年來花蓮區農業改良場積極推動東部地區中草藥產業發展，已建立有機栽培及優良農業操作(GAP)栽培技術，生產新鮮、優質、安全的中草藥，多年輔導下，有機當歸已成為花蓮、宜蘭在地的特色農產品，民眾也能在市集通路上，安心購買到台灣在地生產的安全與優質的好藥材。

營養價值/

當歸目前已分離出的化合物種類達70種以上，主要成分為揮發油、阿魏酸、藁苯內酯、醣類、氨基酸等，現代研究顯示具有抗氧化、抗發炎及抗過敏等功效[1-2]，傳統方劑將當歸入藥的處方很多，常用方劑如四物湯、八珍湯、十全大補湯等，而藥膳方面常見的有當歸鴨、當歸羊肉湯等，具益氣補虛等功效。新鮮當歸全株皆可食用，當歸含有豐富的維生素、礦物質、氨基酸以及微量元素，加上其特有的香氣，其葉片可作為蔬菜或香料調味使用，莖部可用來爆香、燉湯，而新鮮根部烹煮的滋味清香甘甜，且無一般市售進口藥材長時間烹煮產生的苦味，所以臺灣在地生產的有機、新鮮的當歸可作為藥膳保健的好食材。

主要產地/

臺灣當歸產地主要分布在花蓮、宜蘭地區，其他地區亦有零星種植。

主要產季/

產季約在7-10月。當歸在開花期階段其根部產量最高，且阿魏酸與藁本內酯等有效成分含量多。

選購要點/

選購臺灣在地生產之新鮮、有機栽培、安全的當歸，品質有保障，並應注意避免有根皮損傷之情形，以防止根部腐爛及發霉。

保存方式/

可用水清洗根部表面之泥沙、清除根間隙縫夾帶的小碎石，陰乾後裝袋冷藏保存，趁鮮食畢；或將支根切下、主根切片後，分裝入袋冷凍保存使用。新鮮葉片連帶枝梗一起裝袋冷藏保存，可留住水分，並趁新鮮時食用完畢。

注意事項/

貧血、血虛、頭暈頭痛、末梢血液循環障礙、月經不順，以及有經痛困擾者皆可食用。但兒童、懷孕婦女、有慢性腹瀉或腹部發脹等人則不適合服用當歸，若正值感冒、上呼吸道感染、發炎時期，需由醫師診斷慎用，以免誤用傷身。

參考資料/

1.Tanaka, S., Kano, Y., Tabata, M., & Konoshima, M. (1971). Effects of" Toki"(*Angelica acutiloba* Kitagawa) extracts on writhing and capillary permeability in mice (analgesic and antiinflammatory effects). Yakugaku zasshi: Journal of the Pharmaceutical Society of Japan, 91(10), 1098.

2.Lee, K., Sohn, Y., Lee, M. J., Cho, H. S., Jang, M. H., Han, N. Y., ... & Jung, H. S. (2012). Effects of *Angelica acutiloba* on mast cell-mediated allergic reactions in vitro and in vivo. Immunopharmacology and immunotoxicology, 34(4), 571-577.

臺灣藜 | Djulis

購買通路

科名/
莧科

學名/
Chenopodium formosanum

簡介及常見種類/
臺灣藜的果穗有紅、橙紅、粉紅、黃、橙黃、紫色等五彩繽紛的顏色，是臺灣原住民數百年來傳統耕種的作物，在歷史上有多種名稱，例如紅藜、赤藜、紫藜、彩虹米、紅心藜、食用藜等，而市面上常稱為紅藜，是藜亞科藜屬的台灣原生種植物，與進口「藜麥(*Chenopodium quinoa*)」不相同[1]。臺灣藜因其亮麗的色澤與高營養價值被譽為”穀類中的紅寶石”。

營養價值/
臺灣藜含有高量且優質的蛋白質與膳食纖維，同時擁有多種人體無法合成的必需胺基酸，特別是穀類中含量偏低的必需胺基酸，如離胺酸、纈胺酸和組胺酸等，可以補足米飯不足的營養素。其膳食纖維多達14.5克，是燕麥的3倍、地瓜的6倍，亦含有可強化免疫力的硒(Se)與鍺(Ge)等微量元素，是一粒粒上天賜予臺灣的瑰寶。紅藜完整的營養素與抗氧化成分，可以降低膽固醇、促進腸胃道蠕動，適合需要補充鈣質及鐵質的人食用，營養價值絕不亞於進口藜麥[2]。

主要產地/
臺灣藜屬於新興作物，近年開始大規模經濟栽種，主要分布於臺東縣達仁、大武、金峰及太麻里，屏東縣三地門、霧臺、瑪家及來義，以及花蓮縣壽豐、鳳林及光復等地區。

主要產季/
臺灣藜一年一作，一般於10~12月種植，隔年2~4月採收。

選購要點/

臺灣藜種子被富含甜菜色素的外殼所包覆，含有天然皂素(Saponins)，具微毒性及苦味，以清洗或烹煮方法仍無法完全去除，如過量攝取有安全上的疑慮，因此建議購買脫殼後的穀粒食用。採購時選擇外觀均勻而飽滿的脫殼穀粒，其碎粒與雜質少，顏色呈褐紅或咖啡色，完全乾燥、無異味者為佳。

保存方式/

將臺灣藜放置在乾燥、陰涼且通風良好的環境，或是以冷藏方式儲存，容器內可置入乾燥劑降低濕度，防止生蟲發霉。

參考資料/

1. 黃子芸、陳振義.2014.臺灣藜品系蒐集及品種選育評估.103年度試驗研究推廣成果研討會專刊PP.91-101.
2. 蔡碧仁.2009.紅藜之營養與應用.農業世界307(3)：18-22.

蓮子&蓮藕 | Lotus seed&Lotus root

購買通路

科名/
蓮科

學名/
Nelumbo nucifera

簡介及常見種類/

蓮為蓮科蓮屬植物，又稱荷花，臺灣常見種類包括建蓮、大賀蓮、石蓮、湘蓮等。蓮子是蓮屬植物的種子，自古就作為食品使用，常見食用方法可做冰糖蓮子、蜜餞蓮、粥品、糕點、甜湯、四神湯等。蓮子裡面兩瓣黃色的為子葉，兩瓣子葉中間綠色的芯為其胚芽。蓮子可休眠很長一段時間，曾有保存上千年的蓮子仍然發芽開花。蓮藕是蓮屬植物的地下莖，味道微甜而脆，可生食也可加熱做菜。

營養價值/

蓮子為六大類食物中的全穀雜糧類，營養價值豐富，富含澱粉、蛋白質和多種維生素，以及鈣、磷、鉀。蓮子也是良好的中藥，可益腎固精，補脾止瀉。《本草綱目》記載，蓮子有「交心腎、厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損利耳目，除溼寒」之功能。蓮子適合用於病後或產後的進補，能促進食慾、增強體力。

蓮藕營養價值豐富，含大量澱粉、維生素B、維生素C、鉀、鐵、膳食纖維、丹寧酸等。蓮藕含有多種抗氧化作用的成分，可保護身體免於受到活性氧的傷害，或使致癌物質無毒化。中醫認為蓮藕的藥用價值高，《本草綱目》記載蓮藕生吃有助於清熱生津、涼血止血；煮熟吃則有健脾養胃、補氣養血的功效。

主要產地/

國內蓮子栽培主要分布於臺南白河區、官田區、六甲區、東山區、柳營區、後壁區及嘉義民雄鄉、中埔鄉、水上鄉、新港鄉，高雄左營區、桃園觀音區及花東地區亦有栽培。

主要產季/

蓮子產季約在5月下旬至8月下旬。

蓮藕採收在種植後的120~150天，主要產季於蓮子採收完畢，荷葉多呈乾燥狀時，至次年雨季前皆可進行。

選購要點/

蓮子選購時可挑選顏色呈象牙黃，新鮮且顆粒完整無破裂、均勻飽滿並帶有清香的蓮子為優。

蓮藕選購時挑選肥大飽滿者且不要有異色、斑點，且有清新的蓮藕香氣，若是經漂白加工的蓮藕，會有化學藥劑味，而一般蓮藕的表皮會附著泥沙，表皮呈現自然的黃褐色，觸感不是光滑細嫩的，而經漂白加工過的蓮藕，外觀較為白淨。

保存方式/

蓮子以密閉式容器或密封袋子裝好後，放置冰箱冷藏保存，惟生鮮蓮子因已無種皮外殼保護，建議應即早食用完畢為佳。

蓮藕清洗時可用毛刷刷洗，也可削皮後再料理，若發現孔洞中有泥土，需清潔乾淨，而帶土的蓮藕，可將其包裝好放冰箱冷藏一週。

龍眼 | Longan

購買通路

科名/
無患子科

學名/
Dimocarpus longan

簡介及常見種類/

龍眼為無患子科龍眼屬之植物，為栽培及藥用歷史悠久之作物，早在漢代即有醫書記載。臺灣龍眼推測於清代引進，全台迄今栽培面積達1.1萬公頃以上，為臺灣種植面積最大之果樹之一。臺灣龍眼品種眾多，目前栽種最多、產量最大的品種為「粉殼」，占全臺栽培面積80%以上，以其成熟時果皮上的果粉較多而得名。粉殼的甜度高、果實大，適合鮮食及加工作為龍眼乾。「紅殼」及「青殼」主要產於臺南及高雄，顧名思義紅殼成熟時外殼較偏紅色、而青殼外殼較偏青綠色，兩者皆適合加工為龍眼乾。「水貢」又名潤蒂，果形大、糖度高，適合鮮食及加工，為嘉義至臺南東山一帶之重要品種。大粉殼為中部常見品種，其果形較粉殼大，適合鮮食。「10月眼」為晚熟品種，產季約在10月故稱10月眼。其他地方品種尚包括竹崎早生、溝坪早生、紅殼早生、番路晚生、臺中種、菱角種、雞屎種等。

主要產地/

中國南部省分如福建、廣東、廣西、四川等為龍眼之最大產地，東南亞則以泰國產量較大。全省廣泛分佈，以臺南、臺中、南投、高雄、嘉義、彰化等縣市較多。

主要產季/

龍眼依品種不同，產季可由6月到10月。早生品種如竹崎早生、溝坪早生、紅殼早生等產季為6至7月。大宗品種如粉殼、紅殼、青殼、水貢、大粉殼等產季為7至8月，加工後之龍眼乾也以此時節產量最多。晚生品種如番路晚生產季約為9月，而最晚熟的品種10月眼產季可至10-11月。

營養價值/

龍眼肉富含各種胺基酸、其中以丙胺酸及天門冬胺酸較多。其他化學成分包含葡萄糖、蔗糖、酒石酸、膽鹼、維生素B_1、B_2、C、K、葉酸、類胡蘿蔔素等，亦含有多種微量元素。龍眼曬乾後即為俗稱的「桂圓」，性溫味甘，對於改善心脾虛損、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等症有幫助。《本草綱目》記載：「龍眼味甘，開胃健脾，補虛益智」。《神農本草經》亦記載：「久服強魂、聰明、強身不老，通神明」，可說是極好的養生食材。現代研究則發現龍眼肉萃取物則具有抗焦慮、止痛等效果[1]。龍眼全株皆可藥用，龍眼核、龍眼殼含有多種酚類，可促進傷口癒合。龍眼花則富含表兒茶素、原花青素等，具有高抗氧化力[2]。動物實驗結果發現，龍眼花萃取物對代謝症候群如高血脂、高血糖、高血壓等皆有改善效果 [3-5]。

選購要點/

鮮食龍眼選購時可選擇帶枝的龍眼，因脫落的果實較易腐壞。果實外觀挑選完整飽滿、無裂果者。果皮顏色依品種不同稍有差異，但若開始發黑可能代表已經過熟或存放過久，較不新鮮。剝開時龍眼肉應呈現半透明色澤，且無汁液流出。

保存方式/

鮮食龍眼購入後避免置於高溫、也不要整串直接放在冰箱，容易凍傷。可稍微灑點水、裝在塑膠袋置於冰箱冷藏，約可保存1周。龍眼經烘焙成龍眼乾後可延長儲存期間達2年。

參考資料/

1. Okuyama, E., Ebihara, H., Takeuchi, H., & Yamazaki, M. (1999). Adenosine, the anxiolytic-like principle of the Arillus of *Euphoria longana*. Planta medica, 65 (02), 115-119
2. Hsieh, M. C., Shen, Y. J., Kuo, Y. H., & Hwang, L. S. (2008). Antioxidative activity and active components of longan (*Dimocarpus longan* Lour.) flower extracts. Journal of agricultural and food chemistry, 56(16), 7010-7016.
3. Tsai, H. Y., Wu, L. Y., & Hwang, L. S. (2008). Effect of a proanthocyanidin-rich extract from longan flower on markers of metabolic syndrome in fructose-fed rats. Journal of agricultural and food chemistry, 56(22), 11018-11024.
4. Yang, D. J., Chang, Y. Y., Hsu, C. L., Liu, C. W., Lin, Y. L., Lin, Y. H., ... & Chen, Y. C. (2010). Antiobesity and hypolipidemic effects of polyphenol-rich longan (*Dimocarpus longans* Lour.) flower water extract in hypercaloric-dietary rats. Journal of agricultural and food chemistry, 58(3), 2020-2027.
5. 王詠萱. (2012). 龍眼花萃出物調節血糖功效之研究. 中原大學生物科技研究所學位論文, 1-74.

薏苡仁 | Coix Seed

購買通路

科名/
禾本科

學名/
Coix lacryma-jobi

簡介及常見種類/

薏苡仁為禾本科作物薏苡 (*Coix lacryma-jobi*)之成熟種仁。薏苡最常見之栽培種有二：馬援種（*var. mayuen*）及大粒種(*var. major*），我國主要之栽培品種皆屬於馬援種，國內已育成品種臺中1號~5號，常見者為臺中3號及臺中4號。薏苡籽實脫去外殼與種皮後的種仁稱為糙薏仁，亦即市面上所稱之紅薏仁，紅薏仁再經碾白除去麩皮後俗稱薏仁或白薏仁 [1]。

營養價值/

薏苡仁為傳統保健食品，《本草綱目》記載薏苡仁能健脾益胃，除濕利水。現代科學研究認為薏苡仁具有抗氧化、調節血膽固醇、降尿酸、降血脂、降血糖等功效[2-5]。薏仁和其他穀類相比有較豐富的蛋白質及脂質，也富含鉀、鎂、磷、膳食纖維及維生素A、B、E，與其他特殊成分如薏苡素、薏苡多糖等保健成分，且不含麩質。

主要產地/

薏仁產地主要包括亞洲的泰國、印度、緬甸、中國、日本。國產薏仁生產地區以臺中大雅、彰化二林、南投草屯、嘉義朴子等地為主要產區。

主要產季/

分春秋二作。春作之播種適期為1月下旬~2月上旬，秋作為8月上旬~8月中旬。收穫適期之判斷，全株籽實大約70~80%成熟時，即可收穫。

選購要點/

國產薏仁及進口薏仁外觀上的大小有明顯差異，國產薏仁其籽粒長寬均較進口薏仁小，國產薏仁及進口薏仁在籽粒重量上也明顯不同，國產薏仁千粒重80克左右，進口精白薏仁千粒重約在140-150克間。另目前臺灣推廣薏苡品種食用口感較Q彈。因薏仁麩皮含油，長期運輸保存不易，故含麩皮的紅薏仁多為國產，進口薏仁多為去麩皮之白薏仁。

保存方式/

臺灣為高溫、高濕度環境且籽實含油率高，因此在貯藏期間容易發生蟲害及黃變粒，因此水分須乾燥至13%以下，才能長期貯藏。若貯存在大型倉庫時，必須有溫、濕度自動控制設備，通常維持在溫度15℃，濕度55%以下。

參考資料/

1.廖宜倫, 曾勝雄, & 廖君達. (2017). 薏苡新品種台中 4 號之育成. 臺中區農業改良場研究彙報, (137), 59-71.

2.徐梓輝, 周世文, 黃林清, 黃文權, & 袁林貴. (2002). 薏苡仁多糖對實驗性 2 型糖尿病大鼠胰島素抵抗的影響. 中國糖尿病雜誌, 10(1), 44-48.

3.Taejarernwiriyakul, O., Anzai, N., Jutabha, P., Kruanamkam, W., & Chanluang, S. (2015). Hypouricemia and nephroprotection of *Coix lacryma-jobi* L. seed extract. Songklanakarin Journal of Science & Technology, 37(4).

4.Wang, L., Sun, J., Yi, Q., Wang, X., & Ju, X. (2012). Protective effect of polyphenols extract of adlay (*Coix lachryma-jobi* L. var. ma-yuen Stapf) on hypercholesterolemia-induced oxidative stress in rats. Molecules, 17(8), 8886-8897.

5.Yu, F., Gao, J., Zeng, Y., & Liu, C. X. (2011). Effects of adlay seed oil on blood lipids and antioxidant capacity in hyperlipidemic rats. Journal of the Science of Food and Agriculture, 91(10), 1843-1848.

薑黃 │ Turmeric

購買通路

科名/
薑科

學名/
Curcuma longa

簡介及常見種類/

薑黃為薑科薑黃屬植物。廣義的薑黃包括多種薑黃屬植物的根莖，依開花時間及根莖顏色不同而有不同的俗名，例如春薑黃、秋薑黃、紅薑黃等。然而實際上在植物學上所稱的薑黃，僅指*Curcuma longa*，即俗稱的秋薑黃。紅薑黃則為顏色較紅的秋薑黃品種，其紅色主要來自於鐵質。其他容易混淆的作物如春薑黃 (鬱金) 之學名為*Curcuma aromatica*、紫薑黃 (莪朮) 為*Curcuma zedoaria*，黑薑黃為*Curcuma caesia*等等。薑黃在臺灣目前尚無栽培品種之育成，多為地方品系或由國外引種。農試所於2016年自旗山地區蒐集的500個薑黃芽體中選拔出2個具高機能成分及高抗氧化力之品系，將來有成為國產品種之潛力 [1]。

營養價值/

薑黃是歷史悠久的藥用植物，古印度的阿育吠陀醫學系統中便已包含薑黃，主要用於傷口癒合及胃部療養。薑黃在中醫典籍中最早出現於唐朝的醫書，並不包含於漢朝的神農本草經，顯示薑黃可能是接近唐朝時由東南亞或西域等地傳入，在中醫裡主要用於活血、止痛。近代研究發現薑黃有高抗氧化力，根據動物實驗結果發現具有降血糖[2]、降血脂[3]、改善脂肪肝[4]等功效，且對於改善神經退化性疾病如阿茲海默症等可能具有效果[5]。薑黃中最主要的功效成分是薑黃素，也是一種常見的天然色素。其他重要成分包括薑黃烯、薑黃酮、去甲氧基薑黃素等等。

主要產地/

廣泛分布於南亞及東南亞，台灣、中國、日本及南太平洋等地亦有栽種。臺灣除北部較少外，中部、南部及東部的丘陵或平地皆有栽種。

主要產季/

薑黃可多年生，因此一年四季若有需求皆可採收，但仍以冬季1-2月地上部枯萎後為主要收穫季節。

保存方式

新鮮薑黃可放入冰箱或陰涼處保存約一個月。製粉後可放置乾燥玻璃容器中，置於陰涼處保存。

選購要點/

市面上薑黃販賣的形式主要包括鮮品、薑黃粉及生技產品。鮮品薑黃可觀察其剖面之肉色，若為正品薑黃　(即秋薑黃或紅薑黃)，則內圈相較於外圈明顯較偏橘紅色。若內圈與外圈顏色皆為黃色且顏色接近，則較可能為春薑黃，並非正品薑黃。選購時注意薑黃表皮是否已乾癟或發芽，可能是存放太久失水或保存不當。亦可聞其味道，避免買到已腐爛發臭的薑黃。薑黃粉的部分可注意有無重金屬及農藥檢測。常有業者標榜薑黃粉顏色越紅，薑黃素含量越高，但薑黃根莖的顏色與薑黃素含量並沒有絕對的關係，仍須經過儀器檢測方能確定。有些廠商會對薑黃粉及生技產品進行薑黃素含量檢測，可供消費者參考。

參考資料/

1.吳永培、楊宏仁.2016.臺灣保健作物新增生力軍.農試所育成優質薑黃新品系.技術服務 27(1)：21.

2.Nishiyama, T., Mae, T., Kishida, H., Tsukagawa, M., Mimaki, Y., Kuroda, M., ... & Kitahara, M. (2005). Curcuminoids and sesquiterpenoids in turmeric (*Curcuma longa* L.) suppress an increase in blood glucose level in type 2 diabetic KK-Ay mice. Journal of Agricultural and food Chemistry, 53(4), 959-963.

3.Babu, P. S., & Srinivasan, K. (1997). Hypolipidemic action of curcumin, the active principle of turmeric (*Curcuma longa*) in streptozotocin induced diabetic rats. Molecular and cellular biochemistry, 166 (1-2), 169-175

4.Nwozo, S. O., Osunmadewa, D. A., & Oyinloye, B. E. (2014). Anti-fatty liver effects of oils from *Zingiber officinale* and *Curcuma longa* on ethanol-induced fatty liver in rats. Journal of integrative medicine, 12(1), 59-65

5.Costa, I. M., Freire, M. A. M., Cavalcanti, J. R. L. P., Araujo, D. P., Norrara, B., Rosa, I. M. M. M., ... & Guzen, F. P. (2018). Supplementation with *Curcuma longa* reverses neurotoxic and behavioral damage in models of Alzheimer's disease: A systematic review. Current neuropharmacology.

鴻喜菇 | Hon-shimeji

購買通路

科名/
口蘑科

學名/
Hypsizygus marmoreus

簡介及營養價值/

鴻喜菇是自日本引進的菇類，具有高蛋白質、高纖、低熱量及低脂肪等特點，並富含人體必需胺基酸，多用於煮湯、油炸或炒、燴，具有雅致的鮮甜風味且質地柔軟細緻感。在研究中發現，鴻喜菇具有多種生理活性如抑制腫瘤細胞生長及轉移[1]、抗氧化[2]及免疫調節[3]。

主要產地/

主要產地為臺中市、南投縣、屏東縣。

主要產季/

全年皆有。

選購要點/

購買時挑選菇傘圓厚、顏色深為佳，且菇柄顏色潔白、有彈性。

保存方式/

買回來後不拆包裝，直接放置冰箱冷藏即可，或是不要洗過，直接裝入塑膠袋內，用密封夾夾住，冷藏保存。

參考資料/

1. 李紫瑜. (2013). 鴻喜菇醣蛋白質 HM-3 抑制人類大腸直腸癌細胞 HCT116 移行與侵入機制之研究. 臺灣大學食品科技研究所學位論文, 1-105.
2. Liu, M., Yao, W., Zhu, Y., Liu, H., Zhang, J., & Jia, L. (2018). Characterization, antioxidant and antiinflammation of mycelia selenium polysaccharides from *Hypsizygus marmoreus* SK-03. Carbohydrate polymers, 201, 566-574.
3. Zhang, J., Hao, H., Chen, M., Wang, H., Feng, Z., & Chen, H. (2017). Hydrogen-rich water alleviates the toxicities of different stresses to mycelial growth in *Hypsizygus marmoreus*. AMB Express, 7(1), 107.

前菜 Appetizer
& GOOD FOOD MOMENTS

在此為各位介紹一些由
臺灣在地機能食材設計出的前菜。

076　果醋涼拌龍眼鮮蚵

078　紅藜山藥豆腐沙拉

080　黃金黑木耳

082　荔枝雞肉捲佐油醋醬

084　臺灣藜野菇溫沙拉佐油醋醬

086　田園蔬食豬佐義式油醋醬

090　養生藥膳蒸蛋

092　胡麻山藥細麵

果醋涼拌龍眼鮮蚵

食用份量
4人份

成品總重
350g

推薦材料/

龍眼

材料

鮮蚵	300 g
龍眼	100 g
小黃瓜	30 g
芝麻葉	適量
芝麻	適量
櫻桃蘿蔔	適量

調味料

醬油	30 ml
檸檬汁	50 ml
砂糖	30 g
香油	10 g
麻油	5 g

作法

1 將鮮蚵抓鹽巴、太白粉洗淨後，川燙至熟，保持鮮蚵飽滿，冰鎮。

2 龍眼去殼，對半切去籽，冰鎮。

3 小黃瓜切絲泡冰水，冰鎮。

4 櫻桃蘿蔔切片擺盤備用

5 製作醬汁，將醬油、檸檬汁、砂糖、香油、麻油依序加入，攪拌混合均勻。

6 爆香蒜末、洋蔥丟入菇類拌炒至金黃，起鍋備用。

7 將冰鎮的鮮蚵、龍眼、小黃瓜進行擺盤，淋上醬汁，並擺上設芝麻葉、芝麻、櫻桃蘿蔔片裝飾。

營養標示

100 g

總熱量	149.6 kcal	維生素A	77.7 IU	鈉	556.7 mg
碳水化合物	20 g	維生素E	3.2 mg	鉀	305.6 mg
蛋白質	9.2 g	維生素B1	0 mg	鈣	76.1 mg
脂肪	4.4 g	維生素B2	0.3 mg	鎂	52.1 mg
膳食纖維	0.6 g	維生素B6	0.1 mg	磷	130.8 mg
		維生素B12	21.8 µg	鐵	4.8 mg
		維生素C	36.5 mg	鋅	9.2 mg

食譜小知識

龍眼含有豐富的維生素B、C與少量維生素E、類胡蘿蔔素，亦含有鈣、磷、鐵、鎂、鉀等礦物質，屬於高甜度高熱量的水果。龍眼曬乾後即為中醫常見的「桂圓」，性溫味甘，有補血、益脾、開胃之效，很適合女性生理期或產後調理，亦常見作為冬季活絡氣血之用。《本草綱目》：「龍眼味甘，開胃健脾，補虛益智」。又讚：「食以荔枝為貴，而滋以龍眼為良」，可見桂圓性溫味甘，益心脾，補氣血，具有良好的滋養補益作用，但桂圓性溫大熱，若為陰虛內熱體質、患熱性病者不宜食用過多，「果醋涼拌龍眼鮮蚵」為創意料理，以水果入菜增添健康風味。

教學影片

紅藜山藥豆腐沙拉

推薦材料/

臺灣紅藜、山藥、大豆

食用份量
4人份

成品總重
510g

食譜小知識

「紅藜山藥豆腐沙拉」中的紅藜除了具有高量膳食纖維，能夠提供飽足感、調節血膽固醇及促進腸胃道蠕動，且適合需要補充鈣質及鐵質的人食用。山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質保健。豆腐中含有豐富的大豆蛋白，是優質的植物性蛋白質來源，其中的大豆卵磷脂，有益於神經、血管及大腦的生長發育，對預防退行性疾病具保健功效，而大豆異黃酮更是改善更年期婦女不適症狀的聖品。

材料

小黃瓜	100 g
豆腐	170 g
山藥	140 g
小蕃茄	40 g
綠捲鬚生菜	30 g
臺灣紅藜	20 g

調味料

手工柑橘醬油	150 ml

/柑橘醬油量多是為了浸泡用，實際食用量約為30ml

客家桔醬	適量

營養標示

100 g

總熱量	42.1 kcal	維生素A	751.6 IU	鈉	47 mg
碳水化合物	5.6 g	維生素E	0.9 mg	鉀	453.3 mg
蛋白質	2.8 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	34.6 mg
脂肪	1 g	維生素B2	0 mg	鎂	21.6 mg
膳食纖維	1.1 g	維生素B6	0.1 mg	磷	55.1 mg
		維生素B12	0 µg	鐵	0.6 mg
		維生素C	6.9 mg	鋅	0.5 mg

作法

1 將紅藜洗淨後，加等重量水入蒸籠，蒸熟備用。

2 山藥去皮，切成條狀後，泡入柑橘醬油備用。

3 小黃瓜洗淨後，刨成緞帶狀備用。

4 小蕃茄去皮後，直切成四等份。

5 豆腐燙熟後，切成小方丁狀備用。

6 將小黃瓜緞帶鋪底，接著放上山藥條，再放上豆腐丁、小蕃茄角及綠捲鬚生菜後，淋上少許柑橘醬油，最後點上客家桔醬及襯上熟紅藜，即可享用。

教學影片

黃金黑木耳

教學影片

食用份量 3人份

成品總重 450g

推薦材料/

黑木耳

材料

黑木耳	300 g
紅蘿蔔	50 g
蒜頭	35 g

調味料

糖	35 g
醋	35 g
鹽	10 g
香油	15 ml
麻油	20 ml
豆腐乳	30 g

作法

1 黑木耳洗淨切除硬芽，切成一口大小，下滾水（放1匙鹽）煮約2分，撈起瀝乾，放入冰水備用。

2 紅蘿蔔清水洗淨，削皮後切小塊放入碗中，加入麻油攪拌，以蒸煮方式煮至熟透軟爛。

3 蒜頭去皮後切掉蒂頭部分。

4 蒸熟的紅蘿蔔與豆腐乳、糖、醋、香油與蒜頭放進果汁機打成泥狀，完成黃金醃料。

5 將冰鎮的黑木耳取出擺盤，淋上黃金醃料即可享用。

營養標示 100 g

總熱量	126.6 kcal	維生素A	2324.3 IU	鈉	1151.3 mg
碳水化合物	15.5 g	維生素E	8.2 mg	鉀	80.7 mg
蛋白質	1.4 g	維生素B1	0 mg	鈣	33.7 mg
脂肪	2.5 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	19.5 mg
膳食纖維	5.3 g	維生素B6	0.1 mg	磷	28.4 mg
		維生素B12	0.1 μg	鐵	1.1 mg
		維生素C	0.6 mg	鋅	0.3 mg

食譜小知識

素有血管清道夫之稱的黑木耳，富含的維生素及礦物質但熱量卻極低，比起有「植物性燕窩」之稱的白木耳，黑木耳的營養價值更高，既能達到飲食控制目標，又能補充多種營養素。長期補充之下，其膳食纖維具有潤腸通便及改善腸道細菌菌相之功效。黑木耳也含豐富的多醣體，具有許多生物活性，是女性和一般民眾補充鈣、鐵等營養素的最佳選擇。

荔枝雞肉捲佐油醋醬

推薦材料/

荔枝

食用份量
3人份

成品總重
260g

材料

雞胸肉-半付	260 g
荔枝	15 g
小黃瓜	10 g
橄欖油	9 g
蘆筍	5 g

調味料

梅子醋	2 g
鹽	1 g
醬油	1 g

作法

1 小黃瓜刨成薄片。

2 蘆筍切小段燙熟。

3 使用雕刻刀在荔枝中間處畫圈，取出完整荔枝後去籽，空殼備用。

4 雞胸肉切成薄片後，放入鍋中煎至金黃並撒上鹽，取出備用。

5 在雞肉片上依序放入小黃瓜、蘆筍、荔枝片，並捲緊。

6 將作法5塞入荔枝空殼中，淋上油醋醬即可。

7 油醋醬作法：
將橄欖油、梅子醋、醬油以2：1：1調和均勻並將油醋醬滴上成品即可。

營養標示 100 g

總熱量	144.6 kcal	維生素A	52.3 IU	鈉	204.1 mg
碳水化合物	1.5 g	維生素E	1.1 mg	鉀	340.8 mg
蛋白質	23.2 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	2.7 mg
脂肪	4.4 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	31.2 mg
膳食纖維	0.1 g	維生素B6	0.4 mg	磷	236.5mg
		維生素B12	0.8 μg	鐵	0.5 mg
		維生素C	5.6 mg	鋅	0.4 mg

食譜小知識

《本草綱目》記載，荔枝有補脾益肝、生津止呃、消腫痛、鎮咳養心等功效。荔枝含有維生素B群、C，膳食纖維，以及鉀、鎂、鈣、鐵、鋅等礦物質。根據美國農業部(USDA)，每100克荔枝含維生素C72毫克，遠高於檸檬、橘子，豐富的維生素C可提升抗氧化能力，荔枝中還有黃烷醇等物質，具有抗發炎的功效。「荔枝雞肉捲佐油醋醬」此道料理，將多種蔬果(荔枝、蘆筍、小黃瓜)巧妙結合橄欖油及梅子醋，搭配低脂白肉-雞肉，為老少咸宜的清爽佳餚。

教學影片

臺灣藜野菇溫沙拉佐油醋醬

食用份量
2人份

成品總重
175g

推薦材料/

臺灣紅藜、菇類

材料

鴻喜菇	50 g
蘑菇	50 g
美生菜	40 g
臺灣紅藜	20 g
紅甜椒	10 g
黃甜椒	10 g
綠捲鬚	5 g
火焰萵苣	5 g
檸檬汁	3 ml
水	20 ml

調味料

鹽	1 g
糖	1 g
義大利香醋	5 ml
橄欖油	15 ml

作法

1. 臺灣紅藜清水洗淨，加水蒸20分，取出撥散放涼備用。
2. 調製醬汁，將橄欖油(10 ml)、義大利香醋與檸檬汁混合拌勻。
3. 生菜洗淨，加入冰塊與開水浸泡10分鐘瀝乾。
4. 彩椒切條，蘑菇切片，鴻喜菇剝散，備用。
5. 熱鍋下油(5 ml)，加入菇類與糖拌炒，下鹽調味。
6. 取一容器將臺灣紅藜與生菜混和拌勻，置入盤中，擺上彩椒、菇類、生菜葉，淋上油醋醬，即完成。

營養標示 100 g

總熱量	144.7 kcal	維生素A	499.7 IU	鈉	200.8 mg
碳水化合物	12.8 g	維生素E	2.3 mg	鉀	357.3 mg
蛋白質	3.9 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	19 mg
脂肪	1.9 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	28.1 mg
膳食纖維	3.2 g	維生素B6	0.1 mg	磷	93.1 mg
		維生素B12	0 µg	鐵	1.2 mg
		維生素C	18.2 mg	鋅	0.9 mg

食譜小知識

『臺灣紅藜野菇溫沙拉佐油醋醬』讓臺灣紅藜不再是全穀雜糧的角色，更可作為醬料提供豐富的膳食纖維外還提供多層次的口感風味。臺灣紅藜含有高膳食纖維可增加飽足感且能促進腸道蠕動，且臺灣紅藜具有抗氧化等多種生理功能。菇類含有高量的多醣體，如β葡聚醣可發揮抗氧化及調節免疫力的功能，且菇類中豐富的B群可減緩疲勞感，其膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。

教學影片

田園蔬食豬佐義式油醋醬

推薦材料/

山藥、蓮藕、臺灣紅藜

食用份量 2人份

成品總重 210g

材料

豬肉片	80g
山藥	15 g
臺灣紅藜	15 g
蓮藕/竹筍	15 g
碗豆	15 g
蘆筍	15 g
扁豆	15 g

調味料

初榨橄欖油	15 ml
鹽	1.5 g
黑胡椒粉	適量
義大利黑醋 BALSAMICO	5 ml
檸檬汁	10 ml

營養標示-蓮藕

100 g

總熱量	217.8 kcal	維生素A	133.3 IU	鈉	274 mg
碳水化合物	14.2 g	維生素E	3.2 mg	鉀	352.5 mg
蛋白質	11 g	維生素B1	0.4 mg	鈣	19.4 mg
脂肪	7 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	30.4 mg
膳食纖維	3.23 g	維生素B6	1.3 mg	磷	109.2 mg
		維生素B12	0.3 µg	鐵	1.4 mg
		維生素C	9.4 mg	鋅	1.4 mg

營養標示-竹筍

100 g

總熱量	228.9 kcal	維生素A	99.5 IU	鈉	187.9 mg
碳水化合物	10.2 g	維生素E	1.9 mg	鉀	544.9 mg
蛋白質	9.3 g	維生素B1	0.3 mg	鈣	29.4 mg
脂肪	16.7 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	37.1 mg
膳食纖維	2.2 g	維生素B6	0.1 mg	磷	125.8 mg
		維生素B12	0.3 µg	鐵	1.5 mg
		維生素C	6.1 mg	鋅	1.5 mg

LA COSTARIC
CAFFE

作法

1 臺灣紅藜沖洗乾淨，放入湯鍋注水，水平面剛好淹過臺灣紅藜表面，開中火煮至水滾後，轉小火煮，加鹽調味，約煮15分鐘，在熬煮期間要適時加水，盡量使水平面維持在臺灣紅藜的平面上，後用純水冷卻瀝乾。

2 另取兩湯鍋注水，分別加熱煮滾，加鹽備用。

3 蓮藕(或竹筍)去皮切丁，蘆筍切段，扁豆、碗豆洗淨備用

4 將食材依蓮藕(或竹筍)、扁豆、碗豆、蘆筍，豬肉片放入湯鍋燙熟，後用純水冷卻。

5 山藥去皮切丁，放入另一湯鍋燙熟，後用純水冷卻。

6 將所有煮熟的蔬菜放置碗中加鹽、檸檬汁及黑胡椒粉混拌均勻。

7 熟豬肉片表面撒上鹽與黑胡椒粉，將豬肉片擺在什錦蔬食上面。

8 取一醬碟，倒入初榨橄欖油、義大利黑醋、鹽及黑胡椒粉，備好醬料淋上什錦蔬食即可享用。

食譜小知識

素有穀類紅寶石之稱的臺灣紅藜，近年有國民養生聖品之封號，其鐵質含量，約為白米的28倍、地瓜的11倍；鈣質也達白米的50倍、燕麥的6.5倍，已符合衛福部食藥署規定可宣稱為「高鐵」、「高鈣」的標準。豐富的植化素和膳食纖維更提供了調節血糖、血膽固醇等功效。此道「田園蔬食豬佐義式油醋醬」更巧妙的搭配多種時蔬，如山藥、扁豆、蘆筍、碗豆、蓮藕或竹筍，其中山藥的健脾、補肺、固腎、益精等功效，搭配蓮藕的清熱涼血、通便止瀉、健脾開胃，中西方結合的多元食材，讓料理更豐富，營養更多元。

教學影片

養生藥膳蒸蛋

教學影片

食用份量：3人份

成品總重：600g

推薦材料/

菇類、山藥、紅棗、枸杞、當歸

材料

蛋	200 g
鴻喜菇	50 g
山藥	50 g
青豆	50 g
黃耆	10 g
紅棗	8 g
枸杞	5 g
當歸	2 g
水	250 ml

作法

1 當歸、紅棗與黃耆，煮滾小火煨煮50分鐘，再放入枸杞泡置放涼。

2 鴻喜菇剝散，山藥切小丁，備用。

3 作法1過篩，取出枸杞，備用。

4 蛋液打散加入作法3混合均勻並過篩。

5 蛋液倒入蒸煮容器一半的高度，加入青豆與山藥，鍋蓋預留空隙，蒸製15分鐘，呈現7分熟狀態。

6 取出並均勻擺上鴻喜菇、山藥、青豆與枸杞，再倒入蛋液微蓋過即可。

7 蒸至全熟，即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	70.1 kcal	維生素A	735.3 IU	鈉	49.7 mg
碳水化合物	5 g	維生素E	1 mg	鉀	183.9 mg
蛋白質	6 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	23.4 mg
脂肪	3.2 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	12.9 mg
膳食纖維	1.3 g	維生素B6	0.1 mg	磷	93 mg
		維生素B12	0.3 μg	鐵	1.1 mg
		維生素C	2.8 mg	鋅	0.7 mg

食譜小知識

「養生藥膳蒸蛋」中含有當歸、紅棗及枸杞，當歸具有免疫調節的功效。紅棗含豐富的維生素A、C、B1、B2及胡蘿蔔素等，營養十分豐富。枸杞含有胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節三高之功效。菇類含有高量的多醣體，提供抗氧化及免疫調節的功能，其中豐富的B群可減緩疲勞感，其中的膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質保健。此道料理更能作為奶蛋素食者調理身體，營養補給的極佳的選擇。

胡麻山藥細麵

推薦材料/

山藥、胡麻

食用份量	成品總重
1人份	80g

材料

山藥	75 g
竹葉	1 葉

調味料

胡麻醬	15g
胡麻和風醬	10g
味醂	15g

作法

1 山藥洗淨去皮。

2 山藥直向刨成細絲，捲起，擺於竹葉上。

3 胡麻醬、胡麻和風醬與味醂充份混合均勻攪拌提味。

4 將調製好的胡麻醬汁淋在山藥細麵上。

營養標示	100 g
總熱量	128 kcal
碳水化合物	20 g
蛋白質	3 g
脂肪	0.1 g
膳食纖維	1.2 g
維生素A	0 IU
維生素E	7 mg
維生素B1	0.1 mg
維生素B2	0 mg
維生素B6	0.2 mg
維生素B12	0 μg
維生素C	5.3 mg
鈉	3.8 mg
鉀	522.1 mg
鈣	5.8 mg
鎂	15.1 mg
磷	49.7 mg
鐵	0.8 mg
鋅	0.8 mg

食譜小知識

山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質保健，薯蕷皂苷則具有抗氧化等多種活性功能。胡麻中的亞麻油酸則可以減輕發炎反應、調節血膽固醇與三酸甘油酯。「胡麻山藥細麵」讓山藥發揮不同的質地特色，增加菜餚的膳食纖維。

教學影片

配菜 Dishes
& GOOD FOOD MOMENTS

在此為各位介紹一些由
臺灣在地機能食材設計出的配菜。

096　香烤洋菇鑲菇肉佐薑麻汁

098　三彩甜椒薑黃雞肉丸

100　焗烤蕃茄鑲蔬食藜麥

104　當歸葉起司煎蛋

106　金銀蛋炆地瓜葉

108　洛神山藥地瓜葉

110　百菇枸杞水蓮

112　豆豉南薑蒸子排

114　香干洛神拌蒟蒻絲

116　酥炸小卷佐青醬

香烤洋菇鑲菇肉佐薑麻汁

推薦材料/

菇類、老薑、胡麻

食用份量 4人份

成品總重 450g

材料

大洋菇	300 g
五花豬絞肉	80 g
老薑	50 g
木耳	45 g
紅蔥頭	40 g
青蔥	15 g
乾香菇	10 g

調味料

初榨橄欖油	40 ml
鹽	4.5 g
黑胡椒粉	適量
黑胡麻油	60 ml
料理白葡萄酒	40 ml

作法

1 洋菇以乾淨的濕布清潔乾淨，除去蒂頭並將洋菇頭挖空，備用。

2 香菇泡水軟化後切碎，香菇水保留，木耳、紅蔥頭及青蔥切碎，備用。

3 豬絞肉與橄欖油10ml、鹽1.5g、黑胡椒粉及料理白葡萄酒拌勻醃漬，備用。

4 取一炒鍋，倒入橄欖油15ml，開中火依序加入紅蔥頭、香菇、木耳及青蔥炒香，最後加入豬絞肉炒熟炒香，加入鹽1.5g、黑胡椒粉、香菇水及料理白葡萄酒調味，備用。

5 將步驟4準備好的食材填塞進洋菇裡，放入烤盤上，淋上橄欖油15ml。

6 烤箱160℃預熱，將洋菇放入烤箱，約烤8分鐘，備用。

7 薑片黑胡麻油汁作法:
7.1/將老薑切片，備用。
7.2/取一炒鍋，倒入黑胡麻油，開中火，待油熱加入薑片爆香炒至薑片金黃色，加入鹽1.5g及黑胡椒粉調味，將醬汁倒入碗中，備用。

8 將烤熟的洋菇於盤中擺置並淋上薑片黑胡麻油汁，即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	289.3 kcal	維生素A	54.4 IU	鈉	369 mg
碳水化合物	10.5 g	維生素E	25.5 mg	鉀	474.6 mg
蛋白質	6.9 g	維生素B1	0.2 mg	鈣	16.8 mg
脂肪	4.4 g	維生素B2	0.4 mg	鎂	24 mg
膳食纖維	2.8 g	維生素B6	0.2 mg	磷	131.6 mg
		維生素B12	0.2 μg	鐵	1.8 mg
		維生素C	1.5 mg	鋅	1.4 mg

食譜小知識

「烤洋菇鑲菇肉佐薑麻汁」中運用了大量菇類、老薑及黑胡麻油，胡麻中的亞麻油酸可以減輕發炎反應、調節血膽固醇與三酸甘油酯，而薑所含的植化素，如薑烯酚、薑辣素及薑酮具有抗氧化等多種生理活性。菇類含有高量的多醣體，如β葡聚醣可發揮抗氧化及免疫調節的功能，且菇類中豐富的B群可減緩疲勞感，其中的膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。

教學影片

三彩甜椒薑黃雞肉丸

食用份量
10人份

成品總重
1050g

推薦材料/

薑黃

食譜小知識

「三彩甜椒薑黃雞肉丸」改變傳統舊有的烹調方法，輔以彩椒提供豐富的植化素，對於人體具有多種生理活性功能，其中更以薑黃做為調味加分，薑黃中的關鍵活性成分薑黃素已被證實具有抗氧化等多種生理活性，長期食用可促進人體健康。

材料

帶皮雞胸肉一副	500 g
洋蔥	250 g
富士蘋果	250 g
蛋	50 g
紅蘿蔔	40 g
芹菜	40 g
黃甜椒	20 g
青椒	20 g
紅甜椒	20 g
蒜頭	20 g

調味料

初榨橄欖油	20 ml
料理白葡萄酒	30 ml
薑黃粉	20 g
鹽	6 g
番薯粉	10 g
黑胡椒粉	適量
百里香	5 g
迷迭香	5 g

營養標示

100 g

總熱量	120.8 kcal	維生素A	919.6 IU	鈉	309.7 mg
碳水化合物	9.8 g	維生素E	0.6 mg	鉀	272.1 mg
蛋白質	12.2 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	24.2 mg
脂肪	1.7 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	21.9 mg
膳食纖維	1.4 g	維生素B6	0.4 mg	磷	115.8 mg
		維生素B12	0.1 µg	鐵	1 mg
		維生素C	11 mg	鋅	0.7 mg

作法

1 青椒、黃甜椒及紅甜椒切小丁，以橄欖油拌炒至熟軟，盛起備用。

2 洋蔥、紅蘿蔔、蘋果及芹菜切小丁，蒜頭去皮。

3 取一湯鍋，加入橄欖油，放入蒜頭，開中火將蒜頭煎至金黃色取出，放入洋蔥(200 g)、紅蘿蔔、芹菜丁及蘋果丁拌炒，炒至熟軟，轉小火，再放入薑黃粉拌炒，待香味溢出，加水熬煮約20分鐘，用手持攪拌機攪拌成汁，再熬煮約5分鐘。

4 雞肉丸製作:

4.1/ 雞肉切丁，放入調理機打成碎肉。
4.2/ 洋蔥切碎(約50 g)，與迷迭香、百里香、蛋液(適量)、番薯粉，料理葡萄酒、鹽及黑胡椒粉一起加入到雞絞肉混拌，並摔打產生黏性。
4.3/ 用手捏擠成肉丸形狀。
4.4/ 取一不沾鍋平底鍋，倒入橄欖油，待油熱後，將雞肉丸煎至金黃色，即可。

5 將雞肉丸放入醬汁中燉煮約10分鐘，待雞肉丸入味即可享用(若熬煮期間醬汁收太乾，可加少許的水)。

教學影片

食用份量	成品總重
1人份	200g

焗烤蕃茄鑲蔬食藜麥

推薦材料/

地瓜葉、臺灣紅藜

材料

新鮮牛蕃茄-中間挖空	200 g
地瓜葉	20 g
胡蘿蔔	20 g
臺灣紅藜	15 g
玉米粒	15 g
綜合堅果適量	10 g
莫扎瑞拉起司	25 g
起司片	20 g

調味料

初榨橄欖油	10 ml
鹽	1.5 g
黑胡椒粉	適量

營養標示

100 g

總熱量	228.3 kcal	維生素A	2975 IU	鈉	620 mg
碳水化合物	10.7 g	維生素E	1.8 mg	鉀	159.4 mg
蛋白質	11.6 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	276.7 mg
脂肪	11.5 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	30.0 mg
膳食纖維	1.9 g	維生素B6	0.1 mg	磷	56.7 mg
		維生素B12	0.1 ug	鐵	2.5 mg
		維生素C	3.9 mg	鋅	0.6 mg

作法

1 將牛蕃茄頭切掉備用，可將番茄底部切平、但盡量不要切到番茄肉，用小湯勺將牛番茄裏邊挖空，備用。

2 紅藜洗淨後，放入湯鍋注水，水平面剛好淹過紅藜表面，開中火煮至水滾後，轉小火煮，加鹽調味，約煮15分鐘，在熬煮期間要適時加水，盡量使水平面維持在紅藜的平面上，後用純水冷卻瀝乾，備用。

3 地瓜葉放入煮沸的鹽水燙熟後冷卻，備用。

4 胡蘿蔔去皮切小丁，放入煮沸的鹽水燙熟後冷卻，備用。

5 綜合堅果先用平底鍋烘炒至水分乾且有香氣溢出即可，切勿烘炒至黑焦色，後切碎備用。

6 將紅藜、玉米粒、地瓜葉、胡蘿蔔與堅果一起放入碗盆裡，加橄欖油、鹽及黑胡椒粉拌勻調味備用。

7 將作法6材料裝進挖空的牛蕃茄，盡量填塞滿，放置烤盤上，在蕃茄上面鋪上起司片，再鋪上莫扎瑞拉起司，蓋上蕃茄上蓋。

8 烤箱180℃預熱，將蕃茄放入烤箱25分鐘，烤至蕃茄軟化、起司融化，即可享用。

食譜小知識

「焗烤蕃茄鑲蔬食藜麥」特別以對護眼的保健食材，如地瓜葉、胡蘿蔔及蕃茄作為搭配，分別提供了豐富的葉黃素、β-胡蘿蔔素及茄紅素，對人體具有極佳的抗氧化力，可作為現代3C族群的保健養生佳餚。再佐以具有高度營養價值且被許多民眾視為「國民養生聖品」的「臺灣紅藜」作為主食來源，其每100克的紅藜中有17.7克的蛋白質，為白米飯的2.4倍；膳食纖維多達14.5克，是燕麥的3倍、地瓜的6倍；鐵質含量，約為白米的28倍、地瓜的11倍；鈣質也達白米的50倍、燕麥的6.5倍，都已符合衛福部食品藥物管理署規定可宣稱為「高鐵」、「高鈣」的標準，推薦為極佳養生創意的料理。

教學影片

當歸葉起司煎蛋

教學影片

推薦材料/

當歸葉

食用份量 2人份

成品總重 140g

材料

蛋	150 g
新鮮當歸葉	20 g
帕瑪森起司粉	10 g

調味料

初榨橄欖油	15 ml
鹽	1.5 g
黑胡椒粉	適量

作法

1 蛋打入碗中並加入鹽，黑胡椒粉及帕瑪森起司粉。

2 新鮮當歸去梗只取葉子使用，當歸葉用水洗乾淨並切碎瀝乾，加入蛋液中。

3 取一適中大小的不沾平底鍋，在平底鍋表面抹上或刷上一層薄油，開中火，待油燒熱，倒入當歸葉蛋液後轉小火，在煎製過程中，要不停用鍋鏟在蛋液戳洞或畫洞，使蛋液較快熟成。

4 待蛋液緩緩熟成後，即可盛盤享用。

營養標示

100 g

總熱量	283 kcal	維生素A	731.1 IU	鈉	652.8 mg
碳水化合物	2.2 g	維生素E	4.0 mg	鉀	159.1 mg
蛋白質	16.9 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	134.4 mg
脂肪	14.1 g	維生素B2	0.6 mg	鎂	68.4 mg
膳食纖維	0 g	維生素B6	0.1 mg	磷	206.7 mg
		維生素B12	0.4 µg	鐵	2.6 mg
		維生素C	0.7 mg	鋅	1.4 mg

食譜小知識

當歸為多年生草本植物，當歸根可入藥，為藥膳燉補的常見藥材，而當歸葉性溫具有補血和調經止痛，潤燥滑腸的功效，對於長期有血虛症狀的族群可補強身體，「當歸葉起司煎蛋」有別於傳統的蔬菜煎蛋，當歸葉的作用讓整道菜餚提升了更豐富的營養價值，融合起司蛋後變身為高鈣高蛋白質的補血佳餚。

金銀蛋炆地瓜葉

教學影片

推薦材料/

地瓜葉

食用份量 6-8人份

成品總重 680g

材料

地瓜葉	450 g
熟鹹蛋	140 g
皮蛋	140 g
蒜頭	5 g

調味料

美食鮮味露	2 ml
米酒	5 g

作法

1 地瓜葉去老梗挑好，洗淨，瀝乾水份備用。

2 皮蛋、鹹蛋去殼，切成八塊。

3 蒜頭去膜，直刀切成蒜片。

4 起油鍋加水煮滾，汆燙地瓜葉。

5 另起油鍋，倒入少許沙拉油，倒入蒜片煸香上色，加入鹹蛋充分炒香，最後放入汆燙好的地瓜葉一起拌炒。

6 沿鍋邊贊酒加入高湯。

7 倒入皮蛋翻炒後，加糖少許與美食鮮味露即可上桌。

營養標示

100 g

總熱量	55.5 kcal	維生素A	4673.3 IU	鈉	575.8 mg
碳水化合物	4.5 g	維生素E	1.7 mg	鉀	368.3 mg
蛋白質	8.5 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	106.5 mg
脂肪	5.4 g	維生素B2	0.3 mg	鎂	32.7 mg
膳食纖維	2.5 g	維生素B6	0.2 mg	磷	130.5 mg
		維生素B12	0.7 μg	鐵	3 mg
		維生素C	20.2 mg	鋅	0.9 mg

食譜小知識

地瓜葉為家庭料理常見食材，近年發掘可調節血脂，具有不易形成體脂肪的潛力。地瓜葉更有豐富的維生素A，具護眼及免疫調節的作用，其中富含的礦物質鉀也可調節血壓，其中的膳食纖維可舒緩便祕不適，有號稱十大抗氧化蔬菜之一。「金銀蛋炆地瓜葉」將皮蛋、鹹蛋佐地瓜葉同時食用，變身為高蛋白質又具高膳食纖維的一道佳餚。

洛神山藥地瓜葉

食用份量 6-8人份

成品總重 600g

推薦材料/

地瓜葉、山藥、洛神葵

材料

地瓜葉	600 g
山藥	100 g
洛神葵	50 g
水	200 ml

調味料

砂糖	50 g
鹽巴	適量

作法

1 將地瓜葉洗淨，並摘除老梗、保留嫩葉，再用熱水川燙，冰鎮備料。

2 將山藥去皮，山藥本身有黏液，要小心手滑，可戴上手套。

3 將山藥依個人喜好切成絲狀或條狀，備料。(可泡入冰水中，冰水中滴入少許醋，可使山藥更爽口而且不易氧化。)

4 洛神葵加入200ml熱水中熬煮20分鐘，加入砂糖熬煮成微稠醬汁。

5 將地瓜葉鋪在盤子底部，擺上山藥絲，再淋上洛神醬汁，即為成品。

營養標示

100 g

總熱量	49.4 kcal	維生素A	596 IU	鈉	4.8 mg
碳水化合物	11.6 g	維生素E	0.2 mg	鉀	137.4 mg
蛋白質	0.8 g	維生素B1	0.03 mg	鈣	12 mg
脂肪	0.04 g	維生素B2	0.02 mg	鎂	6.9 mg
膳食纖維	0.5 g	維生素B6	0.1 mg	磷	12.8 mg
		維生素B12	0 μg	鐵	0.4 mg
		維生素C	3.6 mg	鋅	0.2 mg

食譜小知識

山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質保健，薯蕷皂甘具有抗氧化等多種生理作用。洛神葵富含類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，對人體具有抗氧化及護肝等功效。地瓜葉則可調節血脂，及不易形成體脂肪的產生。地瓜葉更有豐富的維生素A，可強化視力保健，有助免疫調節，其中富含的礦物質鉀也可調節血壓。「洛神山藥地瓜葉」用洛神葵將平日家庭常見料理-地瓜葉賦予新的口感風味，是道開胃爽口的佳餚。

教學影片

百菇枸杞水蓮

食用份量 4人份

成品總重 410g

推薦材料/

菇類、枸杞、南薑

材料

水蓮	250 g
鴻喜菇	45 g
杏鮑菇	45 g
美白菇	45 g
金針菇	40 g
枸杞	10 g
南薑	5 g

調味料

鹽	3 g
米酒	10 ml

作法

1 枸杞洗淨泡水備用。

2 將水蓮洗淨、切成小段(約10cm)。

3 菇類洗淨剝開，杏鮑菇切絲，南薑切絲。

4 起油鍋，先將所有菇類下鍋拌炒至熟。

5 接著下水蓮、南薑絲、枸杞，稍微拌炒。

6 最後加入料理米酒、鹽調味，即可上桌。

營養標示 100 g

總熱量	21.1 kcal	維生素A	6.4 IU	鈉	2463.2 mg
碳水化合物	4.1 g	維生素E	0.3 mg	鉀	186.2 mg
蛋白質	1.5 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	11.8 mg
脂肪	0.1 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	17.4 mg
膳食纖維	1.4 g	維生素B6	0.1 mg	磷	55.6 mg
		維生素B12	0.03 µg	鐵	3.1 mg
		維生素C	0.4 mg	鋅	0 mg

食譜小知識

「百菇枸杞水蓮」是道簡易又美味的家常料理，適合老少咸宜，其中菇類含有高量的多醣體，如β葡聚醣可提升抗氧化及調節免疫力，且菇類中豐富的B群可減緩疲勞感，其中的膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。枸杞含有胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節三高之功效。

教學影片

豆豉南薑蒸子排

食用份量
5人份

成品總重
680g

推薦材料/
南薑

材料

子排	600 g
豆豉	50 g
蔥	30 g
蒜頭	20 g
南薑	10 g

調味料

鹽	5 g
砂糖	10 g
醬油	20 g
太白粉	20 g
米酒	10 ml
香油	5 g
胡椒	3 g

營養標示 100 g

總熱量	209.4 kcal	維生素A	44.5 IU	鈉	933.1 mg
碳水化合物	6.4 g	維生素E	1.4 mg	鉀	370.2 mg
蛋白質	18 g	維生素B1	0.5 mg	鈣	54.3 mg
脂肪	12.1 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	32.6 mg
膳食纖維	1.3 g	維生素B6	0.2 mg	磷	171.4 mg
		維生素B12	0.7 µg	鐵	2.2 mg
		維生素C	1.7 mg	鋅	4 mg

作法

1 子排600g剁約3-4公分的段塊。

2 蔥30g切花、蒜頭20g切末、南薑10g切末。

3 先用鹽巴把子排抓出黏性。

4 加入砂糖、醬油、米酒、太白粉、香油、胡椒、豆豉、與切好的蔥花、蒜末、薑末攪拌均勻。

5 入蒸籠蒸約40-50分鐘，即可取出擺盤。

食譜小知識

本草綱目記載『南薑』以三年薑為上品，屬於溫和性食療法，中醫藥典「醫宗金鑑」記載，南薑針對鼻子過敏、鼻竇炎、過敏性體質有改善的良方。據台灣植物記載，南薑含有豐富維生素B群、C、D及礦物質，其根莖含揮發油，油中含紅黃酮，葎草稀及其抗氧化物，胺葉素，丁番油酚，營養成分任何人之體質皆能吸收無副作用，常飲用可調整體質，是最佳之養身食品。

教學影片

香干洛神拌蒟蒻絲

推薦材料/

臺灣紅藜、枸杞、芝麻、洛神葵

食用份量
4人份

成品總重
420g

食譜小知識

「香干洛神拌蒟蒻絲」是道家常涼拌菜，融入臺灣紅藜、枸杞、芝麻、洛神葵為美味健康加分滿滿。高鐵又高鈣的臺灣紅藜具有豐富的膳食纖維及多種生理活性功能。枸杞含有胡蘿蔔素、維生素A、B_1、B_2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節血糖、血壓及血脂之功效。洛神葵富含類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，對人體具有抗氧化、護肝及護眼等保健功效。

材料

黃豆干	150 g
蒟蒻絲	100 g
黑木耳	60 g
海帶卷	60 g
枸杞	20 g
臺灣紅藜	20 g
香菜	10 g

調味料

醬油	50 ml
鹽	5 g
芝麻油	5 ml
烏醋	5 ml
白胡椒粉	1 g
洛神醬	30 ml

營養標示

100 g

總熱量	87.8 kcal	維生素A	271.8 IU	鈉	940.7 mg
碳水化合物	6.9 g	維生素E	3.5 mg	鉀	119.3 mg
蛋白質	6.8 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	220 mg
脂肪	2.7 g	維生素B2	0 mg	鎂	32.9 mg
膳食纖維	2.7 g	維生素B6	0 mg	磷	100.7 mg
		維生素B12	0 µg	鐵	2 mg
		維生素C	1.7 mg	鋅	0.7 mg

作法

1 先將蒟蒻絲、臺灣紅藜、枸杞洗淨，泡食用水備用。

2 黃豆干、黑木耳、海帶卷以清水洗淨，切絲備用。

3 香菜洗淨瀝乾，切小段。

4 煮一鍋生水，加入醬油、鹽。

5 水滾後川燙黃豆干、黑木耳絲、海帶絲、蒟蒻絲，待熟透撈起放涼後冰鎮。

6 臺灣紅藜烤3分鐘。

7 將芝麻油、烏醋、白胡椒粉與洛神醬均勻混合攪拌作為調味醬汁。

8 將放涼的食材拌勻擺盤，並淋上調味醬汁，撒上烤過的臺灣紅藜。

9 最後裝飾上香菜與枸杞即可食用。

教學影片

酥炸小卷佐青醬

推薦材料/

地瓜葉、當歸葉、花生、胡麻

食用份量 2人份

成品總重 300g

食譜小知識

當歸葉性溫具有補血和調經止痛，潤燥滑腸的功效，對於長期有血虛症狀的族群可補強身體，地瓜葉有豐富的維生素A，有護眼的潛力，並有免疫調節的作用，其中富含的礦物質鉀也可調節血壓，花生含豐富的不飽和脂肪酸及維生素E，且不含膽固醇。「酥炸小卷佐青醬」利用地瓜葉和當歸葉做為青醬材料，除了解除食材的油膩感，更提升此道料理的保健功效。

材料

透抽	250 g
雞蛋	100 g
花生粉	100 g
當歸葉	50 g
地瓜葉	50 g
白芝麻	10 g
蒜頭	5 g
低筋麵粉	200 g
麵包粉	200 g

調味料

橄欖油	200 ml
鹽	2 g
黑胡椒粉	1 g

營養標示

100 g

總熱量	384.8 kcal	維生素A	780.4 IU	鈉	346.7 mg
碳水化合物	34.6 g	維生素E	7 mg	鉀	280.4 mg
蛋白質	18.7 g	維生素B1	0.2 mg	鈣	38 mg
脂肪	11.4 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	73 mg
膳食纖維	2.1 g	維生素B6	0.2 mg	磷	227 mg
		維生素B12	2.1 μg	鐵	2 mg
		維生素C	3.9 mg	鋅	2 mg

作法

1. 小卷洗淨去皮切圈。
2. 將小卷依序沾取蛋液、麵粉後，再把麵包粉鋪上。
3. 熱油鍋，待油溫適當後，輕輕放入裹好粉的小卷圈，1分鐘後才可移動換面油炸，炸至表面顏色金黃色即可撈起盛盤。
4. 地瓜葉和當歸葉挑嫩葉洗淨川燙。
5. 調味料放入果汁機打勻即成青醬。
6. 炸好的小卷圈搭配青醬享用。

教學影片

主餐 Main course
& GOOD FOOD MOMENTS

在此為各位介紹一些由
臺灣在地機能食材設計出的主菜。

120　白醬野菇燉飯佐洋芋豆腐排

122　紅藜起司豆腐漢堡排

126　高麗菜香菇雞肉義式燉飯

128　菇類新鮮紅醬義大利麵

130　蒜香清炒地瓜葉貓耳麵

132　義式炸米糰

136　香烤雞包飯佐玉米醬

140　香煎雞腿排佐桑椹優格

142　麻油蕈菇雞腿排

144　香煎豬排佐桑椹紅酒醬

146　麻油香煎雞腿桂仁豆飯

148　黃金野菇紅藜雞肉炊飯

150　雙菇焗燒鱸魚排

154　茶燻鱸魚佐蜂蜜檸檬菊花醬

158　醉蝦野菇麵線

160　清燉藥膳虱目魚麵線

162　甜蜜金黃炒飯

164　養氣小米雞粥佐菠菜泥

166　酸辣咖哩鮮蝦河粉煲

白醬野菇燉飯佐洋芋豆腐排

推薦材料/

菇類、稻米

食用份量
1人份

成品總重
480g

材料

白飯	150 g
馬鈴薯	60 g
豆腐	40 g
鴻喜菇	30 g
秀珍菇	30 g
蘑菇	20 g
麵粉	15 g
洋蔥	5 g
帕馬森起司粉	5 g
蒜頭	3 g

調味料

白醬	150 ml
鹽巴	2 g
義大利香料粉	1 g
食用油	20 ml+油炸的量
黑胡椒粉	適量

作法

1 洋蔥切小丁，蒜頭去皮切碎，蘑菇切片，秀珍菇手撕，鴻喜菇去除基部後剝散，備用

2 洋芋豆腐排製作：

2.1/ 馬鈴薯去皮切小塊，燙到熟爛，再跟豆腐一起壓成泥狀，再加入鹽巴和麵粉拌勻。

2.2/ 馬鈴薯豆腐泥塑形為圓形排狀，加入適量油，以半煎炸至外表金黃即可。

3 將洋蔥、蒜、義大利香料粉以食用油(20ml)爆香後，加入菇類，炒出香氣後，加入白醬與白飯，拌炒收汁即可。

4 洋芋豆腐排與燉飯盛盤後灑上帕瑪森起司粉，即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	115.4 kcal	維生素A	31.3 IU	鈉	454 mg
碳水化合物	20.8 g	維生素E	0.4 mg	鉀	162.3 mg
蛋白質	3.8 g	維生素B_1	0 mg	鈣	34.6 mg
脂肪	1.8 g	維生素B_2	0.1 mg	鎂	21.6 mg
膳食纖維	1.2 g	維生素B_6	0.1 mg	磷	55.1 mg
		維生素B_{12}	0.1 μg	鐵	0.6 mg
		維生素C	15.3 mg	鋅	0.7 mg

食譜小知識

「白醬野菇燉飯佐洋芋豆腐排」運用了多種菇類及豆腐，提供植物性蛋白質豐富的來源，更具有高量膳食纖維，其中菇類含有高量的多醣體，如β葡聚醣，可發揮抗氧化及調節免疫力的功能，且豐富的B群可減緩疲勞感，其中的膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。稻米的營養成分，約含有75%的澱粉，為最經濟的能量來源；其他如蛋白質，約占7%；脂質則占約2%，纖維素、礦物質及維生素B_1、B_2群等均含量豐富。

教學影片

食用份量
4人份

成品總重
625g

紅藜起司豆腐漢堡排

推薦材料/

臺灣紅藜

材料

豬絞肉	300 g
牛絞肉	100 g
洋蔥	100 g
板豆腐	80 g
乳酪絲	25 g
臺灣紅藜	10 g
青蔥	10 g
太白粉	45 g

調味料

橄欖油	15g
醬油	8g
蕃茄醬	5g
日式豬排醬	30g
米酒	20g
米酒	10g
鹽	2g
黑胡椒粉	適量

營養標示	100 g
總熱量	255 kcal
碳水化合物	13 g
蛋白質	13.2 g
脂肪	15.2 g
膳食纖維	0.6 g
維生素A	78.6 IU
維生素E	8.4 mg
維生素B1	0.3 mg
維生素B2	0.1 mg
維生素B6	0.2 mg
維生素B12	0.9 µg
維生素C	2 mg
鈉	330.9 mg
鉀	320.9 mg
鈣	65.3 mg
鎂	25.4 mg
磷	153.3 mg
鐵	1.2 mg
鋅	2.4 mg

作法

1 洋蔥、青蔥洗淨備用。

2 洋蔥切碎，微炒成咖啡色後盛起放涼。

3 青蔥切碎備用。

4 紅藜放入滾水中川燙約30秒撈起備用。

5 將牛絞肉、豬絞肉、青蔥、紅藜、洋蔥、板豆腐拌勻，加入鹽、米酒、黑胡椒粉。

6 將作法5在手中壓成圓餅狀後，放入乳酪絲，再疊一層塑形成圓餅形，外面拍粉至不沾黏。

7 起鍋倒入橄欖油，放入作法6，以小火慢慢煎至熟透後，取出備用。

8 淋醬做法：
將剛剛漢堡排鍋中的肉汁取出一點，加入醬油、蕃茄醬、日式豬排醬、米酒，用大火燒一下收汁。

9 將漢堡排盛盤後淋上醬汁即可。

食譜小知識

具有高度營養價值的「臺灣紅藜」，近來已被許多民眾視為「國民養生聖品」，藜麥的營養豐富，素有「穀物之母」稱號，它的臺灣親戚—原住民傳統主食紅藜有著更驚人的完整營養素與抗氧化成分，且營養價值更勝藜麥。營養成分包括蛋白質、膳食纖維、礦物質及必需胺基酸等，能補足只吃白米飯的人所缺乏的營養。紅藜還含有8種人體無法自行合成、穀類中含量偏低的必需胺基酸，如離胺酸、纈胺酸和組胺酸等，補米飯的不足。有「腦細胞的食物」之稱的麩胺酸含量也很豐富。其膳食纖維多達14.5克，是燕麥的3倍、地瓜的6倍，一小碗紅藜就抵膳食纖維每日建議攝取量的一半。

教學影片

高麗菜香菇雞肉義式燉飯

推薦材料/

香菇、米

食用份量 1人份

成品總重 325g

材料

生米	80 g
雞胸肉	80 g
高麗菜	50 g
乾香菇	10 g
洋蔥	125 g
雞高湯	350 ml
帕瑪森起司粉	30 g

調味料

初榨橄欖油	25 ml
鹽	3 g
黑胡椒粉	適量
料理白葡萄酒	30 ml

作法

1 香菇泡水軟化，香菇切絲及香菇水，備用。

2 高麗菜切絲洗淨瀝乾，洋蔥切碎，備用。

3 雞胸肉切條，加入橄欖油5ml、鹽1.5g及黑胡椒粉拌勻醃漬，備用。

4 取一平底深鍋，加入橄欖油10ml以中火加熱，將香菇炒出香氣後取出備用。

5 鍋內加入橄欖油10ml，將洋蔥炒至熟軟透明，轉小火後放入生米拌炒，使其澱粉質釋出後加入料理白葡萄酒拌炒至酒氣散出，最後加入香菇水與高湯至略高於米的表面，燉煮約10分鐘，期間要隨時補加高湯。

6 鍋內加入香菇燉煮約5分鐘，期間要隨時補加高湯，再加雞肉條燉煮約五分鐘，待湯汁快收乾時，加入高麗菜拌炒煮熟並佐以鹽1.5g及帕瑪森起司粉調味拌勻後，起鍋盛盤，即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	356 kcal	維生素A	194.2 IU	鈉	66.5 mg
碳水化合物	27.7 g	維生素E	1.6 mg	鉀	670.9 mg
蛋白質	28.3 g	維生素B1	0.2 mg	鈣	149.8 mg
脂肪	8.5 g	維生素B2	0.4 mg	鎂	1002 mg
膳食纖維	0.7 g	維生素B6	0.6 mg	磷	234.87 mg
		維生素B12	3.2 μg	鐵	2.3 mg
		維生素C	9.3 mg	鋅	1.7 mg

食譜小知識

「高麗菜香菇雞肉義式燉飯」為中西式合併創意料理，香菇中的麥角固醇在人體能轉變為維生素D_2，可增進骨質保健，其所含的麥角硫因最新研究可能延緩退行性疾病的發生，且香菇內的核酸類，可以調節血膽固醇及血壓。高麗菜的營養價值被比喻為菜中的「高麗參」，本身含有維生素B、C、K，另外還有礦物質鈣、磷、鉀、和鐵等多種微量元素及豐富的膳食纖維。

教學影片

菇類新鮮紅醬義大利麵

推薦材料/

菇類

食用份量：1人份

成品總重：280g

材料

新鮮小蕃茄	150 g
義大利麵 SPAGHETTI	80 g
杏鮑菇	20 g
蘑菇	10 g
金針菇	10 g
鴻喜菇	10 g
珊瑚菇	10 g
帕瑪森起司	10 g
蒜頭	5 g

調味料

初榨橄欖油	25 ml
鹽	1.5 g
香草包 /迷迭香、百里香、月桂葉	10 g
黑胡椒粉	適量

作法

1 先小蕃茄洗淨，取一湯鍋倒入橄欖油，放入小蕃茄開中火翻炒煨煮，煮至蕃茄軟化且汁液釋出，可用鍋鏟擠壓蕃茄，加速轉變為醬汁，再加入香草包轉小火燉煮，可加鹽及黑胡椒粉調味，待醬汁水分收乾呈稠狀，即完成。

2 先取一湯鍋注水八分滿，開火將水煮沸後加鹽，將麵放入沸水中煮熟，麵條烹飪時間可參考包裝建議。

3 取一平底深鍋，倒入橄欖油，放入去皮的蒜頭，開中火將蒜頭煎至金黃色後取出，先放杏鮑菇拌炒，再放入所有菇類一起拌炒，並加鹽及黑胡椒粉調味，再加入蕃茄醬汁與菇類混拌熬煮，後將煮好的麵放入與菇類蕃茄醬汁一起混拌，起鍋盛盤並撒上起司粉，即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	224.8 kcal	維生素A	6296.2 IU	鈉	309.7 mg
碳水化合物	26.7 g	維生素E	2.4 mg	鉀	272.1 mg
蛋白質	6.7 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	24.2 mg
脂肪	3.2 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	27.9 mg
膳食纖維	2 g	維生素B6	0.2 mg	磷	115.8 mg
		維生素B12	0.1 ug	鐵	1 mg
		維生素C	11 mg	鋅	0.7 mg

食譜小知識

「菇類新鮮紅醬義大利麵」內運用了許多菇類，包括蘑菇、杏鮑菇、金針菇、鴻喜菇以及珊瑚菇。菇類含有高量的多醣體，如β葡聚醣可發揮抗氧化及免疫調節的功能，且菇類中豐富的B群可減緩疲勞感，其中的膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。對於素食者而言，更是提供蛋白質的最佳蔬菜來源，最新研究發現，只有肉類、帶殼海鮮及飲酒，才會增加痛風機率，但若是痛風急性發作時期，則須暫時禁食菇類。

教學影片

蒜香清炒地瓜葉貓耳麵

推薦材料/

地瓜葉

食用份量：1人份

成品總重：230g

材料

義大利貓耳麵	80 g
地瓜葉	35 g
紅辣椒	5 g
帕瑪森起司	10 g
蒜頭	8 g

調味料

初榨橄欖油	25 ml
鹽	1.5 g
黑胡椒粉	適量

作法

1 先取一湯鍋注水八分滿，開火將水煮沸後加入鹽，將麵放入沸水中滾煮，麵條烹飪時間可參考包裝建議。

2 蒜頭去皮、去蒂，切碎備用。

3 紅辣椒去蒂、去籽，切碎備用。

4 帕瑪森起士刨絲，備用。

5 取一平底深鍋，倒入橄欖油，開中火，放蒜頭及辣椒拌炒，再放地瓜葉拌炒，最後放入貓耳麵拌炒，起鍋盛盤，灑上帕瑪森起司，即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	264.8 kcal	維生素A	1328 IU	鈉	239.9 mg
碳水化合物	27.7 g	維生素E	3.4 mg	鉀	162.6 mg
蛋白質	5.7 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	22.7 mg
脂肪	2.9 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	28.8 mg
膳食纖維	1.8 g	維生素B6	0.2 mg	磷	57.4 mg
		維生素B12	0.2 ug	鐵	1.0 mg
		維生素C	13.2 mg	鋅	0.4 mg

食譜小知識

地瓜葉為家庭料理常見食材，近年發掘可調節血脂，具有不易形成體脂肪的潛力。地瓜葉更有豐富的維生素A，具護眼保健及免疫調節，其中富含的礦物質鉀也可調節血壓，也讓精緻化的麵食經由地瓜葉的融入後，轉變成全穀雜糧類，其膳食纖維更可舒緩便祕不適，也有號稱十大抗氧化蔬菜之一。「蒜香清炒地瓜葉貓耳麵」是道適合老少咸宜全家開胃的主食。

教學影片

義式炸米糰

食用份量
3人份

成品總重
960g

推薦材料/

花生、香菇

材料

生米	180 g
洋蔥	125 g
紅甜椒	120 g
黃甜椒	120 g
蛋	100 g
豬絞肉	30 g
生花生仁	30 g
帕瑪森起司粉	30 g
紅蔥頭	30 g
料理白葡萄酒	30 ml
蝦米	10 g
香菜	10 g
青蔥	10 g
蒜頭	6 g
乾香菇	5 g
低筋麵粉	適量
麵包粉	適量

調味料

鹽	7.5g
葵花油 /或耐高溫油炸的油	200ml
醬油	15ml
五香粉	適量
八角	適量
黑胡椒粉	適量
初榨橄欖油	50ml
水	965ml

營養標示

100 g

總熱量	6142 kcal	維生素A	17149 IU	鈉	303 mg
碳水化合物	62.4 g	維生素E	156.77 mg	鉀	10241 mg
蛋白質	233 g	維生素B1	2.03 mg	鈣	3740 mg
脂肪	233.3 g	維生素B2	209.54 mg	鎂	2239 mg
膳食纖維	150.1 g	維生素B6	4.04 mg	磷	3040.4 mg
		維生素B12	10.34 ug	鐵	6.5 mg
		維生素C	378.1 mg	鋅	25.4 mg

食譜小知識

「義式炸米團」有別於傳統米食類的米團(飯糰),為眾多營養豐富的食材組合而成,其中有富含卵磷脂和單元不飽和脂肪酸的花生,可促進人體的新陳代謝,在產婦泌乳過程中更能促進乳汁的分泌。香菇中的麥角固醇在人體能轉變為維生素D2,可幫助鈣質攝取、增進骨質保健,最新研究發現其所含的麥角硫因更具延緩退行性疾病之功能,且香菇內的核酸類,可以調節膽固醇及血。彩椒中含有維生素A及維生素C,為強力的抗氧化物,能夠減少體內的氧化壓力。

作法

1 滷花生:

1.1/ 生花生仁洗淨後，泡鹽水30分鐘後洗淨瀝乾，放進冷凍庫至隔日使用。

1.2/ 取一煮鍋，將水500ml煮沸加入花生仁(水量必須能淹過花生仁的量)燉煮15分鐘後，加入醬油、八角、五香粉、鹽2g及黑胡椒粉並燉煮約30分鐘，即可撈起備用，燉煮過程全程蓋上鍋蓋。

2 香菇泡軟切碎，保留香菇水，蝦米泡水，洋蔥、紅蔥頭及青蔥切碎，備用。

3 豬絞肉加入橄欖油5ml、鹽1g、黑胡椒粉及料理白葡萄酒10ml醃漬，備用。

4 取一炒鍋，倒入橄欖油15ml中火加熱，紅蔥頭炒至金黃，再依序炒香蝦米、香菇碎、青蔥以及豬絞肉，最後加入鹽1g、黑胡椒粉、香菇水及料理白葡萄酒調味，備用。

5 米飯料理:

5.1/ 取一平底深鍋，加入橄欖油15ml後，將洋蔥炒至熟軟透明並轉小火，再放入生米拌炒，使其澱粉質釋出後加入料理白葡萄酒拌炒至酒氣散出，加入香菇水與水450ml至略高於米的表面，燉煮約18~20分鐘，期間要隨時補充開水，最後加入起司粉翻炒並以鹽1.5g及黑胡椒粉調味。

5.2/ 待米飯煮好後，常溫冷卻備用。

6 用湯匙或飯勺，取適量的米飯放於一手掌中，將作法4的炒料與滷花生放置於其中，後用雙手將米飯包住炒料並塑形成圓球形，備用。

7 分別將麵粉、蛋液及麵包粉放置於三個碗中，取一深鍋倒入葵花油，油溫預熱至170℃，將作法6的飯糰依序裹上麵粉、蛋液及麵包粉，立即放入油鍋中由炸至金黃酥脆，即可取出擺於盤中。

8 紅椒醬汁製作:

8.1/ 紅椒及黃椒洗淨後切小塊，蒜頭去皮去蒂後切碎，香菜切碎備用。

8.2/ 將紅椒、黃椒及蒜頭放入食物調理機中，並加入橄欖油15ml、水15ml、鹽2g及黑胡椒粉攪拌成汁，醬汁以濾網過濾後，加入小煮鍋內以中小火加熱並收汁，即可倒於醬碟中並灑上香菜，搭配炸飯糰一同享用。

教學影片

香烤雞包飯佐玉米醬

推薦材料/

紅棗、枸杞、石斛

食用份量：4人份

成品總重：1280g

材料

雞腿	4支
紅棗去籽	40 g
米	40 g
枸杞	20 g
石斛	20 g
白蘿蔔	20 g
胡蘿蔔	20 g
玉米	20 g
雞高湯	1000ml
水	350ml

調味料

初榨橄欖油	45 ml
鹽	7.5 g
黑胡椒粉	適量
迷迭香	8 g
月桂葉	8 g
百里香	8 g
料理白葡萄酒	120 ml

營養標示

100 g

總熱量	228 kcal	維生素A	431.47 IU	鈉	287.1 mg
碳水化合物	5.6 g	維生素E	2.52 mg	鉀	275 mg
蛋白質	2.5 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	23 mg
脂肪	10.9 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	21.8 mg
膳食纖維	0.6 g	維生素B6	0.3 mg	磷	151.5 mg
		維生素B12	0.6 μg	鐵	2 mg
		維生素C	5.4 mg	鋅	2 mg

作法

1 紅棗切碎後，與米、枸杞並加入水一同燉煮，燉煮前可加入鹽2.5g與適量白胡椒粉調味。

2 雞腿去掉前段骨頭，留住後段骨，再加入橄欖油30ml、迷迭香、百里香、月桂葉、白葡萄酒、鹽2.5g及黑胡椒粉一起醃漬約20分鐘。

3 將煮好的米飯塞進前段雞腿肉裡，後用棉線纏繞綁緊。

4 取一平底鍋，倒入橄欖油15ml後開中火，放入雞腿並煎至外皮金黃，取出靜置於烤盤中，鍋內再倒入白葡萄酒至平底鍋中，待酒氣散發收汁，將醬汁淋在雞腿上，備用。

5 烤箱180℃預熱，將雞腿放進烤箱，約烤20分鐘，翻面再烤約20分鐘，此時可拿竹籤插進雞腿肉裡，查看是否有血水溢出，若無血水溢出，即完成。

6 石斛、胡蘿蔔、白蘿蔔、玉米醬汁製作:

6.1/胡蘿蔔與白蘿蔔去皮切丁，石斛泡水備用。

6.2/取一湯鍋，倒入雞高湯，加入石斛燉煮約10分鐘，後加入紅蘿蔔及白蘿蔔燉煮約15分，最後加入玉米粒燉煮5分鐘，佐以鹽1.5g與黑胡椒調味，待收汁，即完成。

7 將雞腿棉線拆除後擺盤，接著淋上熬好的石斛醬汁，即可享用。

食譜小知識

此道料理中融入紅棗、枸杞、石斛等具保健功效的食材，可滋陰生津，明目，活血補氣，具免疫調節。紅棗亦有護肝、免疫調節的作用，而枸杞中含有胡蘿蔔素、維生素A、B_1、B_2、C和礦物質鈣、磷、鐵等，作為調節三高，及延緩退化性疾病等保健食材，石斛含有多醣、生物鹼及酚類物質等成分，具免疫調節、抗氧化、調節血脂血糖等多種功效。「香烤雞包飯佐石斛玉米醬」為全家都能享用的保健創意料理。

教學影片

香煎雞腿排佐桑椹優格

推薦材料/

臺灣紅藜、花生、龍眼、桑椹

食用份量
1人份

成品總重
380g

材料

去骨雞腿排	200 g
蘿蔓生菜	30 g
龍眼肉	20 g
苜宿芽	20 g
綠卷生菜	20 g
紅卷生菜	20 g
臺灣紅藜	10 g
綠蘆筍	5 g
小蕃茄	5 g
花生	5 g

調味料

初榨橄欖油	10 ml
鹽	1 g
優格	30 g
桑椹果醬	20 g
黑胡椒粉	適量

作法

1 臺灣紅藜以食用水洗淨瀝乾，烤3分鐘。

2 綠蘆筍以煮滾的水川燙後，冰鎮。

3 食蔬以食用水洗淨，瀝乾後擺盤。

4 將優格與桑椹果醬調和，攪拌成桑椹優格。

5 去骨雞腿排抓鹽與少許黑胡椒，靜置醃10分鐘待入味。

6 將橄欖油倒入起油鍋，並放入醃好的雞腿排煎至酥香熟透。

7 將香酥雞腿排切塊，上置於擺盤上，並擺上時蔬、龍眼乾、花生。

8 盛上調好的桑椹優格，即可上桌。

營養標示

100 g

總熱量	124 kcal	維生素A	0.1 IU	鈉	129.1 mg
碳水化合物	7.7 g	維生素E	0 mg	鉀	207.1 mg
蛋白質	1.1 g	維生素B1	0 mg	鈣	25.7 mg
脂肪	6.1 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	14.3 mg
膳食纖維	1.5 g	維生素B6	0.2 mg	磷	89.3 mg
		維生素B12	0.2 µg	鐵	1.1 mg
		維生素C	7.7 mg	鋅	1.1 mg

食譜小知識

「香煎雞腿排佐桑椹優格」讓臺灣紅藜、龍眼、花生、桑椹作為醬汁入菜，是道創意健康料理。臺灣紅藜含有豐富的鈣、鐵及膳食纖維及多種生理活性功效。荔枝所含的維生素C具有抗氧化能力，荔枝中的黃烷醇亦具有抗發炎的功效。龍眼性溫味甘，益心脾，補氣血，具有良好的滋養補益作用。

教學影片

麻油蕈菇雞腿排

教學影片

食用份量 1人份

成品總重 330g

推薦材料/

南薑，鴻喜菇

材料

去骨雞腿排	250 g
鴻喜菇	80 g
南薑	50 g
蔥	30 g

調味料

麻油	20 ml
醬油	30 ml
米酒	20 ml
雞高湯	50 ml

營養標示

100 g

總熱量	226.2 kcal	維生素A	92.3 IU	鈉	425 mg
碳水化合物	13.65 g	維生素E	10.3 mg	鉀	932.9 mg
蛋白質	7.4 g	維生素B1	0.4 mg	鈣	21.9 mg
脂肪	6.9 g	維生素B2	0.7 mg	鎂	14.5 mg
膳食纖維	5 g	維生素B6	0.4 mg	磷	278.7 mg
		維生素B12	0.4 µg	鐵	2.7 mg
		維生素C	3.4 mg	鋅	2.8 mg

作法

1 清水洗淨去骨雞腿肉、鴻喜菇、蔥、南薑。

2 去骨雞腿肉切長塊狀、鴻喜菇去尾剝成小瓣、南薑切薄片、蔥切段。

3 將雞腿肉塊捲包鴻禧菇與蔥段，用牙籤固定成卷。

4 起油鍋，倒入少許油，放入捲好的雞腿肉卷煎至表面金黃。

5 另起油鍋，倒入麻油爆香南薑與蔥段，加入醬油、米酒、高湯拌炒。

6 最後加入煎上色的雞腿肉卷， 待汁快收乾，即可上桌。

食譜小知識

鴻喜菇具有高蛋白質、高纖、低熱量及低脂肪等特點，富含人體必需胺基酸，並具有抗氧化及免疫調節的潛力。南薑含有豐富維生素B群、C、D及礦物質，其根莖含揮發油，油中含紅黃酮，葎草稀及其抗氧化物，胺葉素，丁番油酚，可調整體質，作為家庭常用佐料。

香煎豬排佐桑椹紅酒醬

推薦材料/

桑葚

食用份量 2人份

成品總重 400g

食譜小知識

本草綱目記載桑椹能養肝明目，烏髮防早白髮，提神解勞，補血，補氣，助眠...等，其營養成分中的鐵、鈣及鉀更是蔬果排名中的前十名，對於生長發育等族群有益，而其豐富的維生素A、C更是抗氧化的主要成分。「香煎豬排佐桑椹紅酒醬」此道料理將醬汁發揮最大的功效，將桑椹及具有豐富白藜蘆醇的紅酒調配出極佳抗氧化能力的組合，讓料理不僅只有美味，更提升其營養價值與功效。

材料

里肌肉 /每片厚度約1cm	300 g
桑椹	200 g
蒜頭	8 g

調味料

初榨橄欖油	20 ml
鹽	3 g
黑胡椒粉	適量
料理白葡萄酒	30 ml
紅酒	30 ml
月桂葉	2 g
迷迭香	適量
百里香	適量

營養標示

100 g

總熱量	161.4 kcal	維生素A	69.6 IU	鈉	303.2 mg
碳水化合物	6.7 g	維生素E	2.2 mg	鉀	388 mg
蛋白質	18.9 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	35.6 mg
脂肪	1.5 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	33.7 mg
膳食纖維	1.1 g	維生素B6	0.8 mg	磷	169.2 mg
		維生素B12	0.1 μg	鐵	0.9 mg
		維生素C	6 mg	鋅	0.1 mg

作法

1 先將里肌肉與迷迭香、百里香、月桂葉、蒜頭3顆(去皮拍碎)、橄欖油、白葡萄酒、鹽及黑胡椒粉混和均勻醃漬約20分鐘。

2 桑椹紅酒醬汁製作:

2.1/先將桑椹放入一小湯鍋，加適量的水，開中小火煮，待水滾後轉小火，同時加入紅酒，一起燉煮約15分鐘，再用手持攪拌機或果汁機打成醬汁，用濾網過濾醬汁。

2.2/將醬汁再用小火燉煮，直到醬汁收乾呈黏稠狀，備用。

3 蒜頭1顆去皮，取一平底鍋，倒入適量橄欖油，放入蒜頭，開中火將蒜頭煎至金黃色後取出，放入醃漬好的里肌肉，煎至熟且表面金黃，可用竹籤插入里肌肉來判斷熟度，若有血水流出，表示還需煎製。

4 將煎好的里肌肉放置盤中，再將白葡萄酒倒入平底鍋，待酒氣散溢及醬汁快收乾時，再淋到里肌肉上。

5 最後再淋上桑椹紅酒醬汁，即可享用。

教學影片

麻油香煎雞腿桂仁豆飯

推薦材料/

薏苡仁、紅豆、龍眼、南薑

食用份量
2人份

成品總重
950g

材料

雞腿	600 g
香米	300 g
薏苡仁	30 g
紅豆	30 g
龍眼	30 g
南薑	20 g
蒜頭	10 g

調味料

鹽	15 g
砂糖	30 g
麻油	10 ml
米酒	50 ml
醬油	10 ml
胡椒	適量

作法

1 先將薏苡仁、紅豆以清水洗淨，薏苡仁、紅豆泡水兩小時，放入電鍋蒸煮至熟。

2 香米以清水洗淨瀝乾，加300ml的水，放入電鍋蒸熟。

3 雞腿600g醃入砂糖、麻油、米酒、醬油、胡椒攪拌，使醬料入味。

4 將雞腿取出入鍋乾煎至酥香熟透。

5 將蒜頭10g切末，南薑20g切末加入熱鍋中爆香。

6 熱鍋中加入作法3的醬料與水200ml煮10分鐘，加入鹽巴與桂圓拌勻。

7 將煮熟的薏苡仁、紅豆、香米攪拌均勻，攪拌過程中加入作法6完成的醬汁。

8 將香煎雞腿切塊擺盤至綜合豆飯上方即可食用，可依個人喜好加入蔬菜。

營養標示

100 g

總熱量	222 kcal	維生素A	73.7 IU	鈉	785.4 mg
碳水化合物	10 g	維生素E	2 mg	鉀	358.9 mg
蛋白質	11.1 g	維生素B1	0.2 mg	鈣	16.5 mg
脂肪	9 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	41.6 mg
膳食纖維	1 g	維生素B6	0.5 mg	磷	210.6 mg
		維生素B12	0.4 µg	鐵	2.2 mg
		維生素C	6.1 mg	鋅	1.9 mg

食譜小知識

「麻油桂仁綜合豆飯」賦予主食不僅提供熱量的功能，融入薏苡仁、紅豆、桂圓及南薑等食材後，增添更多營養價值與保健功效。薏苡仁具有解熱利尿、調節血糖、血壓及免疫調節的作用，但寒性體質者，孕婦或正值經期的婦女需留意食用。紅豆為一高蛋白質、低脂肪的全穀雜糧類，膳食纖維、維生素B及鉀、鐵等營養素含量也非常豐富，還含有皂苷，可以刺激腸道蠕動，利尿又潤腸。龍眼性溫味甘，益心脾，補氣血，具有良好的滋養補益作用。

教學影片

黃金野菇紅藜雞肉炊飯

推薦材料/

雪白菇、鴻喜菇、鮮香菇、臺灣紅藜

食用份量
2人份

成品總重
975g

材料

南瓜	120 g
米	80 g
雞胸肉	70 g
鮮香菇	10 g
鴻喜菇	10 g
雪白菇	10 g
臺灣紅藜	5 g
蔥	3 g
柴魚片	3 g

調味料

醬油	13 g
鰹魚粉	2 g
味醂	10 g

作法

1 將南瓜洗淨切小塊備用。

2 將雪白菇、鴻喜菇、鮮香菇洗淨後備用(香菇切片、雪白菇、鴻喜菇剝成小段)。

3 雞胸肉切成小塊備用。

4 蔥切成蔥花備用。

5 將米、紅藜洗淨後放入電鍋內鍋，內鍋加入2杯水(米杯)，外鍋2杯水，依序放入醬油、味醂、鰹魚粉攪拌一下，再加入雞胸肉、南瓜、雪白菇、鴻喜菇、鮮香菇。

6 蓋上鍋蓋煮至飯熟。

7 完成後撒上蔥花及柴魚片即可。

營養標示

100 g

總熱量	58 kcal	維生素A	624.5 IU	鈉	105.7 mg
碳水化合物	8.9 g	維生素E	0.1 mg	鉀	100.4 mg
蛋白質	2.7 g	維生素B1	0 mg	鈣	3.3 mg
脂肪	1.2 g	維生素B2	0 mg	鎂	7.4 mg
膳食纖維	0.4 g	維生素B6	0.1 mg	磷	31.1 mg
		維生素B12	0.1 μg	鐵	0.2 mg
		維生素C	1.1 mg	鋅	0.3 mg

食譜小知識

雪白菇、鴻喜菇、鮮香菇都具有豐富的多醣體，在日常食用保健，具免疫調節能力，其中大量的水溶性膳食纖維除了可以調節血糖、血脂、血膽固醇外，也可以促進排便。高鐵暨高鈣的臺灣紅藜，每100克中有17.7克的蛋白質，為白米飯的2.4倍；膳食纖維多達14.5克，是燕麥的3倍、地瓜的6倍；鐵質含量，約為白米的28倍、地瓜的11倍；鈣質也達白米的50倍、燕麥的6.5倍，「黃金野菇紅藜雞肉炊飯」是道具保健養生的美味佳餚。

教學影片

雙菇焗燒鱸魚排

食用份量
2人份

成品總重
600g

推薦材料/

雪白菇、鴻喜菇

材料

鱸魚	370 g
雞蛋	100 g
乳酪絲	80 g
紅椒	50 g
黃椒	50 g
洋蔥	50 g
中筋麵粉	50 g
九層塔	35 g
鴻喜菇	20 g
雪白菇	20 g
蒜頭	20 g
橄欖油	20 g

調味料

橄欖油	20 g
香草海鹽	1 g
義大利香料	適量
白葡萄酒	35 ml

營養標示	100 g
總熱量	152.8 kcal
碳水化合物	5.2 g
蛋白質	13.1 g
脂肪	6.9 g
膳食纖維	0.9 g
維生素A	1365.3 IU
維生素E	1.4 mg
維生素B1	0.1 mg
維生素B2	0.1 mg
維生素B6	0.2 mg
維生素B12	1 μg
維生素C	24.1 mg
鈉	67.8 mg
鉀	336.1 mg
鈣	132 mg
鎂	29.2 mg
磷	149.3 mg
鐵	0.8 mg
鋅	0.6 mg

作法

1 將鱸魚去鱗去臟器，洗淨後切片後，撒上香草海鹽沾上蛋液及中筋麵粉。

2 起鍋倒入橄欖油後，將魚排下鍋煎至金黃後取出備用。

3 將蒜頭、洋蔥、紅椒、黃椒、鴻喜菇、雪白菇洗淨後切成小塊狀備用。

4 用剛剛煎魚的鍋子再加一點油後，將作法3倒入拌炒均勻至軟化並加上香草海鹽調味。

5 再放入九層塔拌炒。

6 加入白葡萄酒繼續拌炒。

7 將剛剛煎好的魚排放入鍋中。

8 乳酪絲拌上義大利香料後，均勻鋪上魚排上，蓋上鍋蓋悶3分鐘至乳酪絲融化。

9 將九層塔切碎備用。

10 作法8完成後，取出魚排裝盤，撒上切好的九層塔。

食譜小知識

可食性菇類，如鴻喜菇及雪白菇皆具有高蛋白質、高纖、低熱量及低脂肪等特點，並富含人體必需胺基酸，這些菇類大部分具有多種生理活性，其中鴻喜菇具有抗氧化及免疫調節等多重生理活性之功能。市面上的鴻喜菇除了傳統的淺灰褐色品種外，也常見白色品種，名為「美白菇」、「雪白菇」，兩者味道相近。

教學影片

食用份量 2人份

成品總重 300g

茶燻鱸魚佐蜂蜜檸檬菊花醬

推薦材料/

紅棗、杭菊

材料

鱸魚片	170 g
蜂蜜	25 g
紅棗	12 g
杭菊	5 g
檸檬汁	40 ml
風茹茶葉	5 g
水	600 ml

煙燻料

白米	適量
茉莉綠茶葉	20 g

營養標示	100 g
總熱量	94.3 kcal
碳水化合物	10.4 g
蛋白質	11.5 g
脂肪	0.9 g
膳食纖維	0.3 g
維生素A	261.3 IU
維生素E	0.5 mg
維生素B1	0.1 mg
維生素B2	0.1 mg
維生素B6	0.1 mg
維生素B12	0.8 µg
維生素C	2.4.3 mg
鈉	37.9 mg
鉀	254 mg
鈣	13 mg
鎂	21.8 mg
磷	131 mg
鐵	0.5 mg
鋅	0.5 mg

作法

1 取一平底深鍋，將米鋪滿鍋底，再將茉莉綠茶葉平鋪於米上，將魚片(魚皮面朝下)平置於蒸架上並置於鍋中，開中大火待燻煙飄出時，火候轉小，蓋上鍋蓋，煙燻約20~30分鐘。

2 紅棗去籽切碎。

3 風茹茶葉以熱水500ml沖泡，濾葉留茶汁，將紅棗放入茶汁中，溫火共煮約10分鐘，備用。

4 蜂蜜檸檬菊花醬:

4.1/ 取一煮鍋熬煮菊花茶，待香氣漸濃將菊花撈出。

4.2/ 茶汁加入蜂蜜，溫火煮，待蜂蜜融於茶汁中後加入檸檬汁，煨煮至收汁漸稠，倒入醬碟備用。

5 將茶燻熟成的鱸魚片，擺於盤中，並淋上作法3的茶汁，佐以作法4的醬汁，即可享用。

食譜小知識

「茶燻鱸魚佐蜂蜜檸檬菊花醬」中的紅棗有護肝、免疫調節的作用，杭菊具有抗氧化等生理功效，有護眼保健作用。

教學影片

醉蝦野菇麵線

推薦材料/

紅棗、菇類、香菇、枸杞、當歸

食用份量
2人份

成品總重
1200g

材料

帶殼蝦	600 g
手工麵線	200 g
紅棗	60 g
鴻喜菇	30 g
香菇	30 g
杏鮑菇	30 g
枸杞	30 g
洋蔥	10 g
當歸	8 g
川芎	8 g
蒜頭	5 g

調味料

紹興酒	10g
鹽	5g
砂糖	10g

作法

1 將枸杞、紅棗、當歸、川芎等中藥材以清水洗淨備用。

2 將杏鮑菇、香菇洗淨切刀花，鴻喜菇切成適宜的大小，蒜頭去皮切末備用。

3 帶殼蝦洗淨剝殼開背，蝦頭留著。

4 些許油將蝦子入鍋煎至金黃色，起鍋備用。

5 爆香蒜末、洋蔥，丟入菇類拌炒至金黃，起鍋備用。

6 將枸杞、當歸、川芎、紅棗用高湯或水熬煮5-10分鐘，放入煎好的蝦子與爆香的菇類，加入鹽與砂糖調味。(可以個人喜好加入蔬食)

7 將手工麵線川燙3-5分鐘放入碗中，將作法6湯品倒入碗中。

8 成品麵線淋上紹興酒10g即可上桌。

營養標示

100 g

總熱量	209.8 kcal	維生素A	0.2 IU	鈉	530.6 mg
碳水化合物	28.7 g	維生素E	0.9 mg	鉀	245.8 mg
蛋白質	4.4 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	13.4 mg
脂肪	0.5 g	維生素B2	8.1 mg	鎂	29.4 mg
膳食纖維	1.5 g	維生素B6	0.1 mg	磷	245 mg
		維生素B12	0 µg	鐵	0.8 mg
		維生素C	2.4 mg	鋅	1.9 mg

食譜小知識

「醉蝦野菇麵線」將富含的多醣體的杏鮑菇、鴻喜菇、鮮香菇共同融入料理，可提供免疫調節能力，其中大量的水溶性膳食纖維除了可以調節血糖、血脂、血膽固醇外，也可以促進排便，而當歸及枸杞常見於和血調經，養肝補血的藥膳配方，其中當歸所含阿魏酸、蒿本內酯、當歸多糖，亦具有免疫調節等多種生理功效。紅棗果實和枸杞含有多種維生素和礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，具有護肝等功效，且枸杞還含有胡蘿蔔素、維生素A等，具有護肝及調節三高之作用。

教學影片

清燉藥膳虱目魚麵線

推薦材料/

菇類、大豆、當歸、枸杞、老薑

食用份量
2人份

成品總重
650g

食譜小知識

「清燉藥膳虱目魚麵線」此道料理有別於以往傳統的配料，以多種菇類、時蔬、豆腐，輔以當歸、枸杞、黃耆及薑作為藥膳調味，提升了多元的營養價值。菇類含有高量的多醣體，可發揮抗氧化及免疫調節的功能，其中豐富的B群可減緩疲勞感，而菇類的膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。豆腐中含有豐富的大豆蛋白、大豆卵磷脂及大豆異黃酮，更有益於神經、血管及大腦的生長發育，預防退化性疾病的發生，亦是改善更年期婦女不適症狀的聖品。

材料

虱目魚	75 g
秀珍菇	50 g
金針菇	50 g
麵線	50 g
豆腐	35 g
鮮香菇	20 g
青花椰	20 g
紅甜椒	10 g
老薑片	8 g
當歸	5 g
黃耆	3 g
枸杞	2 g
魚高湯	500 ml

調味料

白糖	4.5 g
鹽	1.5 g

營養標示

營養標示	100 g
總熱量	83.8 kcal
碳水化合物	11.2 g
蛋白質	6.3 g
脂肪	1.8 g
膳食纖維	1.0 g
維生素A	314 IU
維生素E	0.7 mg
維生素B1	0.1 mg
維生素B2	0.1 mg
維生素B6	0.1 mg
維生素B12	0.4 μg
維生素C	4.8 mg
鈉	188.5 mg
鉀	256.7 mg
鈣	15.4 mg
鎂	16.9 mg
磷	82.9 mg
鐵	0.5 mg
鋅	0.6 mg

作法

1 鮮香菇切花刀，金針菇去除基部，紅甜椒切片，青花椰洗淨切塊，虱目魚切成條狀備用。

2 麵線入滾水燙熟，備用。

3 將魚高湯煮熱後，加入老薑、當歸、黃耆及枸杞，烹煮約2分鐘。

4 加入香菇、秀珍菇、金針菇、紅甜椒片、青花椰、豆腐及虱目魚。

5 待魚片熟成，加入麵線起鍋盛盤，即可享用。

教學影片

甜蜜金黃炒飯

推薦材料/

臺灣紅藜、荔枝、龍眼、花生

食用份量 2人份

成品總重 390g

材料

煮熟白米飯	200 g
雞蛋	100 g
荔枝果肉	20 g
臺灣紅藜	20 g
龍眼乾	20 g
黑木耳	10 g
花生粉	20 g

調味料

橄欖油	10 ml
薑黃粉	10 g
咖哩粉	10 g
鹽	1 g
白胡椒粉	適量

作法

1 臺灣紅藜泡水，洗淨後瀝乾，烤箱烤3分鐘。

2 荔枝以清水沖洗乾淨，去殼去籽，取出果肉切丁備用。

3 黑木耳洗淨，去除硬芽，切丁備用

4 龍眼乾切丁備用。

5 打兩顆雞蛋，攪拌成蛋液。

6 將橄欖油倒入炒鍋內，將蛋液煸香，加入白米飯炒開。

7 加入薑黃粉、咖哩粉、花生粉，翻炒，再加入鹽以及少許白胡椒調味。

8 依序加入黑木耳丁、荔枝肉、龍眼乾，快速大火翻炒。

9 呈盤後撒上台灣紅藜即完成。

營養標示 100 g

總熱量	211.2 kcal	維生素A	150.2 IU	鈉	50.8 mg
碳水化合物	28.6 g	維生素E	4.2 mg	鉀	170.2 mg
蛋白質	7.1 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	34.9 mg
脂肪	5.6 g	維生素B2	0.2 mg	鎂	32.3 mg
膳食纖維	2.3 g	維生素B6	0.1 mg	磷	114.7 mg
		維生素B12	0 μg	鐵	2.5 mg
		維生素C	7.3 mg	鋅	1.1 mg

食譜小知識

「甜蜜金黃炒飯」將臺灣紅藜、荔枝、龍眼、花生混搭入菜，增添主食類的創意美味與營養價值。高鐵又高鈣的臺灣紅藜，含有豐富的膳食纖維及多種生理活性功效。荔枝所含的維生素C有助於免疫調節功能，荔枝中還有黃烷醇等物質，具有抗發炎的功效。龍眼性溫味甘，益心脾，補氣血，提供良好的滋養補益作用。

教學影片

養氣小米雞粥佐菠菜泥

推薦材料/

小米、紅棗、蓮子、當歸

食用份量
5-6人份

成品總重
1550g

食譜小知識

小米的色胺酸含量為穀類之首，色胺酸具有調節睡眠的作用，而低脂高蛋白的雞肉輔以富有葉酸及B群的菠菜，相輔相成對氣虛疲勞、營養不良、貧血等有很好的食療作用，如此營養豐富的食材搭配養身活血補氣的當歸、紅棗更是一年四季都能享用的佳餚，蓮子於本草綱目更記載著有「交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕」等功能，讓「養氣小米雞粥佐菠菜泥」可以作為全家人調節體質的粥類極品。

材料

雞胸肉	250 g
菠菜	200 g
小米	120 g
紅棗	50 g
蓮子	50 g
當歸	20 g

調味料

雞高湯	500 ml
水	500 ml
初榨橄欖油	50 ml
料理米酒	50 ml
鹽	9 g
黑胡椒粉	適量
白胡椒	適量

作法

1 小米洗淨後泡水半小時。

2 當歸片與雞胸肉切小丁。

3 先將蓮子與水約煮20分鐘，再放當歸、紅棗、小米及料理米酒，加雞高湯熬煮20分鐘，加雞肉丁煮，再加鹽及黑胡椒粉調味。

4 菠菜泥製作:
將菠菜去尾梗洗淨，準備一鍋煮滾的水加鹽，將菠菜燙熟，後用純水冷卻瀝乾，放入攪拌機加橄欖油、鹽及黑胡椒粉，一起攪成泥即可。

5 小米粥盛碗後，佐以菠菜泥即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	67.5 kcal	維生素A	557.2 IU	鈉	166.7 mg
碳水化合物	6.01 g	維生素E	0.7 mg	鉀	131.2 mg
蛋白質	4.6 g	維生素B1	0.05 mg	鈣	12.6 mg
脂肪	1.0 g	維生素B2	0.04 mg	鎂	20.2 mg
膳食纖維	0.6 g	維生素B6	0.1 mg	磷	55.7 mg
		維生素B12	0.1 µg	鐵	0.6 mg
		維生素C	1.2 mg	鋅	0.4 mg

教學影片

食用份量
2人份

成品總重
650g

酸辣咖哩鮮蝦河粉煲

推薦材料/

南薑、薑黃

材料

草蝦	210 g
河粉	75 g
洋蔥	40 g
紅蔥頭	15 g
蒜碎	15 g
花生	15 g
辣椒	10 g
香菜	10 g
南薑	5 g
香茅	2 g
檸檬葉	1 g
椰奶	30 ml
檸檬汁	15 ml
米酒	50 ml
水	500 ml
檸檬	30 g

調味料

薑黃粉醋	7.5 g
辣椒粉	2.5 g
鹽	2.5 g
糖	2.5 g
油	30 ml
白胡椒	2.5 g
月桂葉	2 g
魚露	30 ml

營養標示

100 g

總熱量	161.8 kcal	維生素A	191 IU	鈉	1180.8 mg
碳水化合物	18.7 g	維生素E	1.72 mg	鉀	111.6 mg
蛋白質	8.5 g	維生素B1	0.05 mg	鈣	11.1 mg
脂肪	2.1 g	維生素B2	0.08 mg	鎂	23.3 mg
膳食纖維	0.7 g	維生素B6	0.3 mg	磷	101.8 mg
		維生素B12	0.84 µg	鐵	1.4 mg
		維生素C	7.9 mg	鋅	0.6 mg

IKEA

作法

1 河粉泡熱水，花生拍碎，備用。

2 熱油鍋，加入紅蔥、洋蔥、辣椒碎與蒜碎，炒至洋蔥軟化。

3 加入薑黃粉與辣椒粉，略炒香。

4 加入草蝦略炒，加入米酒煨煮，煮至草蝦熟透夾至一旁待用。

5 加入水、檸檬葉、香茅、月桂葉與南薑煮滾，加入魚露、檸檬汁略煮，加白胡椒粉、鹽與糖調味。

6 加入河粉小火煮製約2分鐘。

7 加入草蝦後關火。

8 夾起河粉置於容器底部，排列草蝦、檸檬片，淋上椰奶並灑上香菜、碎花生，即完成。

食譜小知識

本草綱目記載「南薑」以三年薑為上品，屬於溫和性食療法，中醫藥典『醫宗金鑑』更表示，南薑針對鼻子過敏、鼻竇炎、過敏性體質有改善的良方。薑黃中的關鍵活性成分薑黃素已被證實具有抗氧化等多種生理活性功能，近來更有預防退化性相關疾病的潛力。「酸辣咖哩鮮蝦河粉煲」將具有多種功效的南薑及薑黃合併使用，不僅提供了獨特風味及色調，更添加許多對人體的保健功效。

教學影片

湯品 Soup
& GOOD FOOD MOMENTS

在此為各位介紹一些由
臺灣在地機能食材設計出的湯品。

172　雙菇翡翠

174　牛蒡山蓟燉烏雞

176　白玉捲佐玉竹雞湯

180　鮮當歸山藥雞湯

182　銀蓮燉玉肘

184　花生薏苡仁燉豬蹄

186　蕈菇咖哩風味鍋

190　絲瓜蘑菇濃湯

雙菇翡翠

推薦材料/

地瓜葉、香菇、鴻喜菇

食用份量
3人份

成品總重
1000g

材料

地瓜葉	200 g
香菇	80 g
鴻喜菇	80 g
紅蘿蔔	60 g
竹筍	60 g

調味料

雞高湯	800 ml

作法

1 將香菇、鴻喜菇、紅蘿蔔、竹筍切片。

2 紅蘿蔔與竹筍片川燙備用。

3 地瓜葉去除老梗，以清水洗淨瀝乾備用。

4 雞高湯中加香菇片、鴻喜菇片、紅蘿蔔片及筍片，煮5分鐘。

5 起鍋前加入地瓜葉即可。

營養標示

100 g

總熱量	43.4 kcal	維生素A	2706.1 IU	鈉	18.5 mg
碳水化合物	8.3 g	維生素E	0.4 mg	鉀	358 mg
蛋白質	3.3 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	29.2 mg
脂肪	0.3 g	維生素B2	18.5 mg	鎂	21.2 mg
膳食纖維	1.3 g	維生素B6	0.2 mg	磷	75 mg
		維生素B12	0.1 μg	鐵	1 mg
		維生素C	7 mg	鋅	0.9 mg

食譜小知識

地瓜葉可調節血脂，更有豐富的維生素A，具護眼保健能作用，並有助免疫調節，其中富含的礦物質鉀也可調節血壓，其膳食纖維亦可舒緩便祕不適，也有號稱十大抗氧化蔬菜之一。菇類含有高量的多醣體，如β葡聚醣可發揮抗氧化及免疫調節的能力，且菇類中豐富的B群可減緩疲勞感，其中的膳食纖維也可調節血膽固醇及血糖。

教學影片

牛蒡山蔚燉烏雞

教學影片

食用份量
10人份

成品總重
3000g

推薦材料/

黑木耳、紅棗、枸杞、山藥

材料

烏雞	1隻
牛蒡	150 g
黑木耳	100 g
紅棗	30 g
山藥	30 g
山蔚	12 g
枸杞	10 g
水	1500 ml

作法

1 紅棗、枸杞、山藥以清水洗淨備用。

2 山薊泡水，汆燙5-10分鐘。

3 牛蒡洗淨去皮，切滾刀塊，泡水防氧化，備用。

4 木耳洗淨，去除蒂頭，切片。

5 烏雞切除屁股，剖背，剁除雞腳。

6 滾水汆燙烏雞，小火滾煮15分鐘去血水，洗淨去除內臟。

7 燉鍋中放入中藥材、木耳、烏雞，加入水淹沒食材，封上保鮮膜。

8 蒸60分鐘後即可上桌。

營養標示

100 g

總熱量	138.9 kcal	維生素A	94.9 IU	鈉	32.7 mg
碳水化合物	2.2 g	維生素E	0.2 mg	鉀	135.9 mg
蛋白質	10.8 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	8 mg
脂肪	9.4 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	12.5 mg
膳食纖維	0.7 g	維生素B6	0.3 mg	磷	91.9 mg
		維生素B12	0.2 µg	鐵	0.6 mg
		維生素C	3.9 mg	鋅	0.8 mg

食譜小知識

黑木耳的膳食纖維具有潤腸通便及改善腸道菌相之功效，其豐富的多醣體，亦具有抗氧化和調節血糖等功效，是補充鈣、鐵等營養素的最佳選擇。紅棗富含維生素C及多種礦物質，如：鈣、磷、鐵等，具有護肝等多種保健功效。枸杞則含有胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節血脂，血糖及血壓等功效。山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質保健，「牛蒡山薊燉烏雞」對於一般民眾可作為調理體質的養生食材。

白玉捲佐玉竹雞湯

食用份量
10人份

成品總重
1000g

推薦材料/

山藥、蓮子、紅豆、薏苡仁、玉竹、胡麻

材料

高麗菜葉	600 g
山藥	300 g
雞胸肉	90 g
蓮子	60 g
紅豆	30 g
薏苡仁	30 g
胡蘿蔔	40 g
玉竹	40 g
白胡麻	20 g
雞高湯	350 ml

調味料

初榨橄欖油	40 ml
鹽	8 g
黑胡椒粉	適量

營養標示	100 g
總熱量	107.9 kcal
碳水化合物	11.1 g
蛋白質	4.5 g
脂肪	2.2 g
膳食纖維	2.4 g
維生素A	871.6 IU
維生素E	1.9 mg
維生素B1	0.1 mg
維生素B2	0 mg
維生素B6	0.2 mg
維生素B12	0.1 μg
維生素C	22.7 mg
鈉	315.6 mg
鉀	135.4 mg
鈣	43.3 mg
鎂	38.3 mg
磷	102 mg
鐵	0.9 mg
鋅	0.6 mg

作法

1 薏苡仁煮法:

1.1/ 前一日先將薏苡仁以水洗淨,放入滾水中汆燙2~3分鐘後撈起瀝乾 (記住 "滾水下、滾水上" 的原則),置入冰箱冷凍一日。

1.2/ 冷凍過的薏苡仁放入滾水中煮約25分鐘,將薏苡仁撈起,冷卻備用。

2 將紅豆泡水一小時,放入煮鍋中加水,開大火至水沸騰後轉小火悶煮約40鐘,將紅豆撈起,冷卻備用。

3 蓮子放入鍋中加水,開大火待水沸騰後轉小火悶煮約40鐘,將蓮子撈起,冷卻、切半備用。

4 白胡(芝)麻先烘烤或用平底深鍋翻炒,使其水分蒸發並釋出香味,切記不能烘烤過久焦黑。

5 山藥去皮切塊,放入滾水中煮至鬆軟後撈出,以食物調理機打成山藥泥,加入橄欖油(30ml)、鹽(1茶匙)、少量水及黑胡椒粉調味,並加入薏苡仁、紅豆、蓮子、白胡(芝)麻混拌均勻。

6 將高麗菜葉一片一片的完整取下。燒一鍋水,待煮沸,加鹽並放入高麗菜葉煮至軟,將高麗菜葉取出,冷卻備用。

7 將步驟5的混拌山藥泥,取一小團鋪上高麗菜葉,並將高麗菜包覆捲起。

8 可將製作好的高麗菜捲放入蒸烤爐(130℃)或蒸鍋中,加熱備用。

9 玉竹雞肉丁湯汁:

9.1/ 玉竹用清水洗淨,備用。

9.2/ 胡蘿蔔削皮切小丁,備用。

9.3/ 雞胸肉去皮切小丁,加入橄欖油(10ml)、鹽(1/4茶匙)及黑胡椒粉拌勻醃漬,備用。

9.4/ 取一湯鍋將雞高湯加熱沸騰後轉中小火,加入玉竹與胡蘿蔔丁燉煮10~15分鐘,最後加入雞肉丁並以鹽(1/4茶匙)及黑胡椒粉調味。

10 高麗菜捲自烤箱取出擺盤,淋上玉竹雞肉丁湯汁,即可享用。

食譜小知識

「白玉捲佐玉竹雞湯」中以山藥、蓮子、紅豆、薏苡仁、胡麻及玉竹為主要推薦入菜的食材，山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和骨質保健，蓮子為六大類食物中的全穀雜糧類，且蛋白質含量豐富，具有補脾止瀉、清心養神益腎的作用。薏苡仁具有解熱利尿、調節血糖及血壓的作用，但孕婦或正值經期的婦女需留意食用。紅豆有養心補血，消除水腫等好處，其富含多酚類、皂苷及膳食纖維。胡麻中的亞麻油酸可以減輕發炎反應、調節膽固醇與三酸甘油酯，玉竹適宜體質虛弱的人食用，研究發現玉竹具有抗氧化並調節血糖的能力。整體而言，此道佳餚可調節血糖、血壓和血膽固醇，極為推薦做為調整體質的料理。

教學影片

鮮當歸山藥雞湯

食用份量
10人份

成品總重
4000g

推薦材料/

當歸、枸杞、山藥

材料

全雞	1隻
軟骨丁	300 g
鮮當歸	200 g
山藥	200 g
蛤蜊	100 g
破布子	30 g
枸杞	30 g
高湯	1500 ml

作法

1 蛤蜊泡水吐沙，備用。

2 山藥洗淨後去皮，切成菱形塊，泡水備用。

3 鮮當歸、枸杞洗淨，瀝乾備用。

4 全雞切去除雞屁股，剖背，去雞腳。

5 煮一滾水，待水滾汆燙軟骨丁，待滾煮2分鐘去血水後備用。

6 以滾水汆燙全雞，小火煮15分鐘去血水後，洗淨去除內臟。

7 燉鍋內放入鮮當歸、枸杞、山藥、破布子、蛤蜊、軟骨丁與全雞，加入高湯封上保鮮膜。

8 以蒸煮方式60分鐘即可上桌。

營養標示

100 g

總熱量	144.7 kcal	維生素A	93.1 IU	鈉	80.9 mg
碳水化合物	1.6 g	維生素E	0.3 mg	鉀	191.5 mg
蛋白質	13.4 g	維生素B1	2.3 mg	鈣	11.1 mg
脂肪	9.1 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	13.2 mg
膳食纖維	0.1 g	維生素B6	0.3 mg	磷	108.3 mg
		維生素B12	2.3 µg	鐵	1 mg
		維生素C	4 mg	鋅	0.9 mg

食譜小知識

當歸及枸杞常見於和血調經，養肝補血的藥膳配方，其中當歸所含阿魏酸、蒿本內酯、當歸多醣，具有免疫調節的作用。枸杞含有胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節三高之功效。山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質保健，「鮮當歸山藥雞湯」對於婦女朋友補血調經具有良好功效。

教學影片

銀蓮燉玉肘

推薦材料/

蓮子、銀耳、紅棗、枸杞

食用份量 4人份

成品總重 3500g

材料

豬後蹄	60 g
黑豆	30 g
銀耳	150 ml
蓮子	15 g
紅棗	10 g
枸杞	10 g
水	

調味料

米酒	30 ml
鹽	5 g

作法

1 蓮子、銀耳、黑豆與紅棗以清水洗淨，先泡水備用。

2 枸杞以清水洗淨瀝乾備用。

3 豬後蹄川燙洗淨備用。

4 全部材料放入鍋中加水用大火煮沸，轉小火煨煮2小時。

5 煨煮至味道濃醇後，加入米酒、鹽調味即可上桌

營養標示 100 g

總熱量	119.3 kcal	維生素A	26.2 IU	鈉	109 mg
碳水化合物	3.8 g	維生素E	0.5 mg	鉀	139.3 mg
蛋白質	9.4 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	17.6 mg
脂肪	7.2 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	15.5 mg
膳食纖維	1.3 g	維生素B6	0.1 mg	磷	72.8 mg
		維生素B12	0.1 μg	鐵	0.6 mg
		維生素C	20.4 mg	鋅	4.4 mg

食譜小知識

蓮子於本草綱目更記載著有「交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕」等功能。紅棗果實含有蛋白質、脂肪及維生素C和多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，具有護肝等多種生理活性功效。枸杞含有胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節三高之功效。

教學影片

花生薏苡仁燉豬蹄

推薦材料/

花生、薏苡仁、紅棗、枸杞、當歸

食用份量 7-8人份

成品總重 1550g

材料

豬蹄	450 g
花生	150 g
薏苡仁	75 g
紅棗	30 g
枸杞	5 g
川芎	5 g
當歸	1 g
水	900 ml

調味料

鹽	3 g
糖	5 g
紹興酒	10 g

作法

1 豬蹄汆燙，汆燙過程中將屑泡撈出。

2 所有食材與藥材過水備用。

3 將汆燙好的豬蹄放入湯甕中，並加入過水後的花生、薏苡仁與所有中藥材。

4 鍋加水900cc，等水滾後，加入紹興酒、糖、鹽調味。

5 將煮滾的酒水倒入湯甕中淹沒食材。

6 放入蒸鍋燉煮兩個半小時即可食用。

營養標示 100 g

總熱量	138 kcal	維生素A	13.2 IU	鈉	27.3 mg
碳水化合物	4.1 g	維生素E	1.5 mg	鉀	128.7 mg
蛋白質	8.9 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	14.7 mg
脂肪	9.7 g	維生素B2	0 mg	鎂	25.7 mg
膳食纖維	0.9 g	維生素B6	0.1 mg	磷	77.7 mg
		維生素B12	0.1 μg	鐵	0.6 mg
		維生素C	0.1 mg	鋅	3.6 mg

食譜小知識

「花生薏苡仁燉豬蹄」將花生、紅棗、當歸、枸杞、薏苡仁等中藥材加入燉品，可解除食材的油膩感，並提升營養功效。花生含豐富的不飽和脂肪酸及維生素E，且不含膽固醇。薏苡仁具有解熱利尿、調節血糖及血壓的作用，但孕婦或正值經期的婦女需留意食用。紅棗、當歸、枸杞三者皆是常見補血活血的中藥材，當歸及枸杞常見於和血調經，養肝補血的藥膳配方，其中當歸所含阿魏酸、藁本內酯、當歸多糖，具有調節免疫等功效。紅棗果實含有蛋白質、脂肪及維生素C和多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，具有護肝等功效。枸杞則含有胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節血糖、血壓及血脂之功效。

教學影片

蕈菇咖哩風味鍋

食用份量
10人份

成品總重
2200g

推薦材料/

鴻喜菇、雪白菇、南薑

材料

大白菜	300 g
虱目魚肚片	300 g
南瓜	100 g
五花肉片	100 g
凍豆腐	100 g
白蝦	100 g
蛤蜊	80 g
鴻喜菇	60 g
雪白菇	60 g
珊瑚菇	60 g
南薑	4 g
水	1200 ml

調味料

紅咖哩醬	20 g
香茅	1 g
檸檬葉	1 g
咖哩粉	1 g
奶油	10 g
椰漿	25 g
奶水	25 g
鹽	6 g
砂糖	8 g
雞粉	6 g

營養標示

100 g

總熱量	105.8 kcal	維生素A	325 IU	鈉	246.9 mg
碳水化合物	4.2 g	維生素E	0.7 mg	鉀	216 mg
蛋白質	8.6 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	33.6 mg
脂肪	6.1 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	20 mg
膳食纖維	1.2 g	維生素B6	0.2 mg	磷	102.4 mg
		維生素B12	6.4 µg	鐵	1 mg
		維生素C	1.6 mg	鋅	0.7 mg

作法

1 蛤蜊洗淨，泡水吐沙。

2 菇類洗淨，去蒂頭，剝散，南瓜洗淨，去皮切塊。

3 大白菜洗淨，切小片，汆燙後泡水冷卻，瀝乾備用。

4 虱目魚肚片去鱗，切大塊，白蝦與五花肉片汆燙備用。

5 在砂鍋內依序鋪上白菜、放入菇類、凍豆腐、南瓜、五花肉片、白蝦，最後虱目魚肚片平鋪最上層備用。

6 香茅切小段，南薑洗淨切片。

7 熱鍋中放入奶油拌炒至融化，加入香茅段、南薑片、檸檬葉翻炒。

8 再倒入咖哩粉與紅咖哩醬，拌炒至香氣出來後加水煮滾。

9 水滾後，再倒入椰漿、奶水並加入鹽、砂糖、雞粉調味即成湯底。

10 將煮好的風味鍋湯底倒入砂鍋中。

11 大火加熱砂鍋至滾即可食用。

食譜小知識

鴻喜菇及雪白菇皆具有高蛋白質、高纖、低熱量及低脂肪等特點，並富含人體必需胺基酸，這些菇類大部分具有多種生理活性，其中鴻喜菇具有抗氧化及調節免疫的潛力。南薑含有豐富維生素B群、C、D及礦物質，其根莖含揮發油，油中含紅黃酮，葎草稀及其抗氧化物，胺葉素，丁番油酚，可調整體質，『蕈菇咖哩風味鍋』是四季都能享用的健康鍋物。

教學影片

絲瓜蘑菇濃湯

食用份量
10人份

成品總重
1250g

推薦材料/

菇類、薑、枸杞

食譜小知識

「絲瓜蘑菇濃湯」是道意想不到的料理，將蘑菇濃湯中增加富含膳食纖維的絲瓜。蘑菇含有多種人體必需的胺基酸、蛋白質、礦物質及豐富的維生素，營養價值高，熱量低，具有調節血膽固醇和血壓的功效。枸杞含有豐富的胡蘿蔔素、維生素A、B1、B2、C和鈣、鐵等豐富的營養素，對護眼有保健潛力，所以俗稱“明眼子”。絲瓜清熱化痰，涼血解毒，生津止渴，清腫鮮毒，祛暑清心，其熱量低、水份高，唯獨腎功能衰竭限鉀者，吃絲瓜需先燙過，除去鉀離子後再食用。

材料

去皮絲瓜	600 g
馬鈴薯	400 g
洋蔥	200 g
洋菇	45 g
白酒	50 ml
老薑	25 g
蒜頭	15 g
枸杞	10 g
麵粉	50 g

調味料

無鹽奶油	60 g
鮮奶油	50 ml
鹽	15 g
蛤蜊高湯	2000 ml

營養標示

100 g

總熱量	116.1 kcal	維生素A	198.2 IU	鈉	455.3 mg
碳水化合物	11.3 g	維生素E	0.3 mg	鉀	302.9 mg
蛋白質	4.3 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	16.2 mg
脂肪	6.2 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	18.7 mg
膳食纖維	1.1 g	維生素B6	0.1 mg	磷	58.6 mg
		維生素B12	0.4 µg	鐵	0.6 mg
		維生素C	9.7 mg	鋅	0.5 mg

作法

1 洋蔥去皮切成小丁，蒜頭去皮切成蒜碎，老薑去皮切碎，絲瓜去皮切成半圓形片，厚度約0.5公分，洋菇切成片，馬鈴薯去皮切成丁，備用。

2 將洋蔥、薑末、蒜末用奶油炒香後，加入白酒續炒，再加入馬鈴薯拌炒。

3 加入蛤蜊高湯、絲瓜片熬煮，再加入麵粉。

4 煮約10分鐘後，撈出約1/5量的絲瓜備用，其他再煮15分鐘。

5 洋菇切片乾煎至上色，枸杞洗淨川燙備用。

6 將煮好的湯用果汁機打勻並過濾後，回鍋繼續烹煮，加入鹽巴、鮮奶油調味。

7 將湯盛碗後，擺放上事先撈出的絲瓜片、枸杞、洋菇片，即可享用。

教學影片

甜飲品 Dessert

& GOOD FOOD MOMENTS

在此為各位介紹一些由
臺灣在地機能食材設計出的甜飲品。

194　山藥牛奶蒸
196　桂花蜜米蓮藕
198　杭菊決明子馬芬蛋糕
200　蓮藕山藥餅
202　黑芝麻醬佐杏仁豆腐
204　桂圓紅豆紫米搭椰奶
206　桂圓蓮藕甜湯
208　紅豆花生紅棗西米露
210　養生玉桂仁茶&燕麥粥
214　黑糖堅果豆漿
216　什錦水果洛神冰沙

山藥牛奶蒸

食用份量：2人份

成品總重：200g

推薦材料/
山藥、洛神葵

材料

山藥	150 g
牛奶	120 ml
洛神蜜餞	40 g
蛋白	20 g
玉米粒	10 g

調味料

鹽	3 g
糖	5 g

作法

1 山藥洗淨去皮切塊，蒸20分鐘。

2 山藥與牛奶加至食物調理機打成泥，佐以糖、鹽調味。

3 山藥泥加入蛋白混和均勻，倒入容器蒸10分鐘。

4 擺盤鋪上洛神蜜餞，玉米粒，即可享用。

營養標示	100 g
總熱量	84.4Kcal
碳水化合物	9.6g
蛋白質	3.8g
脂肪	3.4g
膳食纖維	0.2g
維生素A	117.6IU
維生素E	0.1mg
維生素B1	0.1mg
維生素B2	0.2mg
維生素B6	0.3mg
維生素B12	0.1μg
維生素C	0.7mg
鈉	562.5mg
鉀	174mg
鈣	90.1mg
鎂	15mg
磷	80.4mg
鐵	0.3mg
鋅	0.5mg

食譜小知識

「山藥牛奶蒸」是道老少咸宜的營養補給品，山藥含有類雌激素、尿囊素和薯蕷皂苷等多種活性成分，其中類雌激素可調節荷爾蒙，並可幫助骨質保健。此道料理除了加入高蛋白質和高鈣的牛奶之外，更巧妙的運用洛神葵加以佐味，洛神葵富含類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，對人體具有抗氧化、護肝及護眼的功效。

教學影片

桂花蜜米蓮藕

食用份量
3人份

成品總重
450g

推薦材料/

蓮藕

材料

蓮藕	300 g
圓糯米	100 g
水	1000 ml

調味料

砂糖	50 g
桂花蜜醬	50 g

作法

1 圓糯米100g先浸泡水3-4小時。

2 蓮藕先以清水洗淨，先將蓮藕兩端尾端約1.5公分處切下，並以竹籤先將一端尾端固定接回，過長竹籤剪斷。

3 將泡過水的圓糯米塞入蓮藕洞裡，需將洞內以圓糯米塞滿固定。

4 塞滿的圓糯米再以竹籤將端尾端固定接回，過長竹籤剪斷。

5 鍋中注入1000CC的水，並加入砂糖與桂花蜜醬，攪拌均勻後將蓮藕放入，

6 使其鍋內水蓋滿蓮藕。

7 將蓮藕與糖水一起放入蒸煮約50分鐘。

8 將蒸煮好的蓮藕取出，並切片擺盤，淋上桂花蜜醬即可享用。

營養標示 100 g

總熱量	165.7 kcal	維生素A	4 IU	鈉	11.7 mg
碳水化合物	37.2 g	維生素E	0.7 mg	鉀	248.3 mg
蛋白質	3.2 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	18.2 mg
脂肪	0.2 g	維生素B2	0 mg	鎂	16.1 mg
膳食纖維	2.4 g	維生素B6	0.1 mg	磷	61 mg
		維生素B12	0 µg	鐵	0.4 mg
		維生素C	22.5 mg	鋅	0.4 mg

食譜小知識

俗語「女子三日不斷藕，男子三日不斷薑」，蓮藕的營養價值很高，煮熟後的蓮藕能養胃滋陰、健脾益氣養血，適合因脾胃虛弱、氣血不足的人。蓮藕營養價值豐富，含大量澱粉、蛋白質、維生素B、C、脂肪、碳水化合物及鈣、磷、鐵等多種礦物質，是一種老少皆宜的美食。

教學影片

杭菊決明子馬芬蛋糕

食用份量
4人份

成品總重
300g

推薦材料/

杭菊、決明子

材料

低筋麵粉	100 g
雞蛋	50 g
細砂糖	50 g
橄欖油	40 g
烘焙麥子	25 g
杭菊	5 g
泡打粉	5 g
決明子	2.5 g

作法

1 烹煮杭菊飲品，將杭菊、決明子、烘焙麥子洗淨後倒入鍋內，加入300c.c的水用中火煮沸後轉小火再煮15分鐘，將杭菊、決明子、烘焙麥子瀝掉，關火放涼備用。

2 雞蛋加細砂糖攪拌均勻後再加入橄欖油攪拌均勻。

3 取杭菊飲品50c.c加入作法2中，繼續攪拌。

4 低筋麵粉跟泡打粉過篩後加入作法2中，用橡皮刮刀攪拌成均勻的麵糊狀。

5 將麵糊倒入紙模內約7分滿。

6 烤箱預熱後以180度c烤25~30分鐘即可。

營養標示 100 g

總熱量	374.5 kcal	維生素A	124.5 IU	鈉	24.6 mg
碳水化合物	52.3 g	維生素E	3.5 mg	鉀	130.9 mg
蛋白質	6.7 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	14.7 mg
脂肪	4.4 g	維生素B2	0.1 mg	鎂	30.6 mg
膳食纖維	2.2 g	維生素B6	0.1 mg	磷	88.4 mg
		維生素B12	0.1 µg	鐵	1.2 mg
		維生素C	2.5 mg	鋅	0.9 mg

食譜小知識

「杭菊決明子馬芬蛋糕」是道中西合併的創意料理，馬芬蛋糕經由杭菊與決明子的融入，為美味與健康都加分。杭菊具有抗氧化等多種生理功效，有護眼保健功能，決明子具有調節血壓及血膽固醇的作用。因此「杭菊決明子馬芬蛋糕」讓我們不僅享受到馬芬蛋糕美味的同時，更減輕對身體的負擔，推薦作為創意養生點心。

教學影片

蓮藕山藥餅

推薦材料/

山藥、蓮藕

食用份量
4人份

成品總重
350g

材料

山藥	150 g
蓮藕	120 g
糯米粉	60 g

調味料

初榨橄欖油	10 g
白砂糖	10 g
煉乳	10 g
鹽	1 g

作法

1 山藥、蓮藕去皮洗淨。

2 蓮藕切片(裝飾),山藥蓮藕切薄片、小塊後放入電鍋蒸熟。

3 蒸熟後加入糖、鹽、過篩過的糯米粉及水拌勻成團,塑形成圓餅狀後放上蓮藕薄片,拍薄粉至不沾黏。

4 起鍋倒入橄欖油,以中火煎至兩面金黃,搭配煉乳食用即可。

營養標示

100 g

總熱量	139.4 kcal	維生素A	23.6 IU	鈉	113.9 mg
碳水化合物	29.7 g	維生素E	0.5 mg	鉀	364.4 mg
蛋白質	2.9 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	21.4 mg
脂肪	0.7 g	維生素B2	0 mg	鎂	15.8 mg
膳食纖維	1.8 g	維生素B6	0.1 mg	磷	58.5 mg
		維生素B12	0 μg	鐵	0.7 mg
		維生素C	13.7 mg	鋅	0.7 mg

食譜小知識

以往的中式點心大多油膩且糖分高,「蓮藕山藥餅」將清脆爽口的蓮藕與山藥融合入麵粉中,讓點心簡單易做又能賦予美味健康。《本草綱目》記載蓮藕有健脾養胃、補氣養血的功效。蓮藕營養價值豐富,含大量澱粉、蛋白質、維生素B、維生素C、脂肪、碳水化合物及鈣、磷、鐵等多種礦物質,是一種老少皆宜的美食,山藥中的類雌激素可調節荷爾蒙和增進骨質保健,具多重生理功效。

教學影片

黑芝麻醬佐杏仁豆腐

推薦材料/

花生、胡麻

食用份量 2人份

成品總重 180g

食譜小知識

根據美國FDA指出，每天吃一定數量的花生或類似的堅果，對於預防心血管疾病是有益的，花生含豐富的不飽和脂肪酸及維生素E，並不含膽固醇。胡麻中的亞麻油酸可以減輕發炎反應、調節膽固醇與三酸甘油酯，而胡麻內豐富的的木酚素更具有抗氧化的活性。「黑芝麻醬佐杏仁豆腐」慎選好的脂肪酸搭配植物性優質蛋白質，提供給全家都適合的營養甜品。

材料

杏仁	60 g
花生	30 g
水	150 ml
杏仁霜	15 g
黑芝麻粉	10 g
吉利丁粉	10 g

調味料

蜂蜜	10 g
砂糖	15 g

營養標示

100 g

總熱量	371.8 kcal	維生素A	3 IU	鈉	3.1 mg
碳水化合物	24.6 g	維生素E	11.7 mg	鉀	383.3 mg
蛋白質	13.3 g	維生素B1	0.2 mg	鈣	96.7 mg
脂肪	27.2 g	維生素B2	0.3 mg	鎂	149.6 mg
膳食纖維	5 g	維生素B6	0.2 mg	磷	272.6 mg
		維生素B12	0 μg	鐵	1.9 mg
		維生素C	0.3 mg	鋅	1.9 mg

作法

1 花生、杏仁泡水3小時後，瀝乾備用。

2 將泡過水的花生仁與杏仁倒入果汁機內，加水150ml，打泥榨汁。

3 杏仁霜加砂糖攪拌均勻。

4 打好的花生杏仁泥倒入鍋中，加攪拌均勻的杏仁霜，以小火慢煮並加入吉利丁粉至濃稠狀。

5 趁熱倒入模型中，常溫冷卻後20分鐘後放入冰箱冷藏。

6 將黑芝麻粉與蜂蜜攪拌均勻即可。

7 將冷卻的杏仁豆腐加上黑芝麻醬即成甜品。

教學影片

桂圓紅豆紫米搭椰奶

教學影片

食用份量
1人份

成品總重
180g

推薦材料/

紅豆、龍眼

材料

紅豆	30 g
圓糯米	30 g
紫米	15 g
龍眼肉	5 g
水	150 ml

調味料

椰漿	10 g
砂糖	15 g

作法

1 紅豆、紫米、圓糯米泡水3小時，瀝乾。

2 將泡過水的紅豆、紫米、圓糯米加水150ml，攪拌均勻。

3 放入蒸鍋中蒸70分鐘後取出備用。

4 龍眼肉剁細末備用。

5 將蒸好的豆米中加入龍眼肉末、糖，開小火慢煮，收乾湯汁。

6 待收乾湯汁的豆米冷卻後，放入冰箱冰涼。

7 食用前淋上椰漿。

營養標示

100 g

總熱量	189.8 kcal	維生素A	1.7 IU	鈉	2.5 mg
碳水化合物	37.7 g	維生素E	2.2 mg	鉀	266.4 mg
蛋白質	5.8 g	維生素B1	0.1 mg	鈣	17.2 mg
脂肪	1.8 g	維生素B2	0 mg	鎂	44.1 mg
膳食纖維	3.5 g	維生素B6	0.1 mg	磷	108.4 mg
		維生素B12	0 μg	鐵	1.4 mg
		維生素C	4.1 mg	鋅	0.8 mg

食譜小知識

「桂圓紅豆紫米搭椰奶」是道家庭必備的養生甜品，兼具美味與健康零負擔，適合老少咸宜，男女食用的料理。紅豆富含多酚類、皂苷及膳食纖維，研究發現紅豆萃取物具有調節血壓、血脂及改善胰島素阻抗，及不易形成體脂肪等功效。神農本草綱目中亦記載，紅豆有通小腸、利小便、水散血、消腫排膿、消熱解毒、治瀉痢腳氣、止渴解酒、通乳下胎等多種功效，可幫助孕婦消水腫或產婦分泌乳汁的作用。《本草綱目》：「龍眼味甘，開胃健脾，補虛益智」。可見桂圓性溫味甘，益心脾，補氣血，具有良好的滋養補益作用，對於心脾虛損、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等症，治療病後體弱或腦力衰退，但龍眼性溫大熱，若為陰虛內熱體質、患熱性病者須留意食用。

桂圓蓮藕甜湯

推薦材料/

龍眼、蓮藕

食用份量：10人份

成品總重：2000g

材料

蓮藕	1440 g
龍眼	40 g
桂花乾	20 g
水	1500 ml

作法

1 桂花乾浸泡後瀝乾備用。

2 蓮藕洗淨，去掉外皮，切片泡水防止氧化。

3 將泡水蓮藕片瀝乾後，加白醋少許，再加水淹過食材，蒸40分鐘。

4 煮一鍋水，水滾了之後加入冰糖、砂糖，攪拌至融化。

5 再加龍眼、桂花乾煮滾。

6 後加入蒸過的蓮藕片，滾煮10分鐘入味即可上桌。

調味料

冰糖	450 g
砂糖	150 g

營養標示	100 g
總熱量	81.1 kcal
碳水化合物	20.8 g
蛋白質	0.1 g
脂肪	0.1 g
膳食纖維	0.2 g
維生素A	0.3 IU
維生素E	0 mg
維生素B1	0 mg
維生素B2	0 mg
維生素B6	0 mg
維生素B12	0 μg
維生素C	2.9 mg
鈉	1.4 mg
鉀	31.7 mg
鈣	2.4 mg
鎂	3 mg
磷	3.7 mg
鐵	0 mg
鋅	0 mg

食譜小知識

蓮藕的營養價值很高，煮熟後的蓮藕能養胃滋陰、健脾益氣養血，適合因脾胃虛弱、氣血不足的人。蓮藕營養價值豐富，含大量澱粉、蛋白質、維生素B、維生素C、脂肪、碳水化合物及鈣、磷、鐵等多種礦物質，是一種老少皆宜的美食。《本草綱目》：「龍眼味甘，開胃健脾，補虛益智」，對於心脾虛損、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等症，治療病後體弱或腦力衰退，但龍眼性溫大熱，若為陰虛內熱體質、患熱性病者須留意食用。

教學影片

紅豆花生紅棗西米露

推薦材料/

紅豆、花生、紅棗

食用份量 4人份

成品總重 800g

材料

花生	100 g
紅豆	60 g
紅棗	20 g
西谷米	20 g

調味料

砂糖	10 g

作法

1 以清水沖洗紅豆，紅豆1，熱水4的比例(放入電鍋內鍋)，內鍋需蓋上鍋蓋，外鍋3杯水，等電鍋跳起後再悶20分鐘。

2 花生仁先去皮冷凍一天後退冰，紅棗洗淨備用。

3 將作法2放入作法1，外鍋再加2杯水。

4 煮一鍋清水，等水滾了之後放入西谷米，不停地攪拌至西谷米呈現外部透明內部有小白點狀後關火，蓋上鍋蓋悶住(至小白點消失)。

5 西谷米完成後，沖冷水2-3遍。

6 作法3完成後加入砂糖調味。

7 將西谷米倒入作法5攪拌混和，在一個人喜好放入冰箱或加冰塊即可。

營養標示 100 g

總熱量	109 kcal	維生素A	0 IU	鈉	2.4 mg
碳水化合物	13.1 g	維生素E	2.7 mg	鉀	189.4 mg
蛋白質	4.6 g	維生素B1	0.2 mg	鈣	19.6 mg
脂肪	4.8 g	維生素B2	0 mg	鎂	40.3 mg
膳食纖維	2.6 g	維生素B6	0.1 mg	磷	89.9 mg
		維生素B12	0 µg	鐵	1 mg
		維生素C	0.3 mg	鋅	0.8 mg

食譜小知識

「紅豆花生紅棗西米露」中將健康可口的食材如：紅豆、花生及紅棗加入西米露中，提升了營養豐富的價值。紅豆富含多酚類、皂苷及膳食纖維，研究發現紅豆萃取物具有調節血壓，改善胰島素阻抗，調節血脂及不易形成體脂肪等功效。神農本草綱目中亦記載，紅豆有通小腸、利小便、水散血、消腫排膿、消熱解毒、治瀉痢腳氣、止渴解酒、通乳下胎等多種功效，可幫助孕婦消水腫或產婦分泌乳汁的作用。花生含豐富的不飽和脂肪酸及維生素E，且不含膽固醇。紅棗果實含有蛋白質、脂肪及維生素C和多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，具有護肝等功效。「紅豆花生紅棗西米露」不僅適合孕產婦食療，也推薦給需要補血養氣，營養加給的不同族群食用。

教學影片

養生玉桂仁茶 & 燕麥粥

食用份量 2人份

成品總重 350g

推薦材料/

玉竹、紅棗、枸杞、龍眼

材料

酸棗仁	15 g
玉竹	10 g
紅棗	10 g
枸杞	5 g
龍眼肉	5 g
燕麥	50 g

作法

養生茶／

1. 將玉竹、龍眼肉、紅棗、枸杞、酸棗仁過水洗淨。
2. 將步驟1加入約500c.c的水煮約20-30分鐘。
3. 將材料濾掉即可成為養身茶。

養生粥／

1. 用養身茶加入燕麥煮軟。
2. 煮軟即可盛裝，最後撒上枸杞、桂圓、紅棗即可。

營養標示-養生茶

100 g

總熱量	14.1 kcal	維生素A	139.3 IU	鈉	4.8 mg
碳水化合物	3.6 g	維生素E	0 mg	鉀	41 mg
蛋白質	0.4 g	維生素B_1	0 mg	鈣	20.1 mg
脂肪	0 g	維生素B_2	0 mg	鎂	10.3 mg
膳食纖維	0.5 g	維生素B_6	0 mg	磷	18.1 mg
		維生素B_{12}	0 µg	鐵	0.4 mg
		維生素C	6.6 mg	鋅	0.1 mg

營養標示-養生粥

100 g

總熱量	72.1 kcal	維生素A	139.3 IU	鈉	5.4 mg
碳水化合物	13.2 g	維生素E	0.6 mg	鉀	83 mg
蛋白質	1.9 g	維生素B_1	0.1 mg	鈣	23.9 mg
脂肪	1.5 g	維生素B_2	0 mg	鎂	25.8 mg
膳食纖維	1.7 g	維生素B_6	0 mg	磷	59.8 mg
		維生素B_{12}	0 µg	鐵	1 mg
		維生素C	8.3 mg	鋅	0.4 mg

食譜小知識

玉竹在許多藥膳及食療配方中經常扮演著配角的角色，其特性養陰潤燥，研究發現玉竹具有抗氧化能力及調節血糖功效。龍眼性溫味甘，益心脾，補氣血，具有良好的滋養補益作用，適合產婦食療調理的食材。紅棗果實含有蛋白質、脂肪及維生素C和多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，具有護肝等多種生理功效。枸杞含有胡蘿蔔素、維生素A、B_1、B_2、C、鈣、磷及鐵等，具有護肝及調節血糖、血壓及血脂之功效。此道料理運用了玉竹、龍眼、紅棗、枸杞等滋陰補氣血的中藥材入菜，可變化成茶飲或是粥品，老少咸宜。

教學影片

黑糖堅果豆漿

教學影片

推薦材料/
黃豆

食用份量：1人份
成品總重：400ml

材料

豆漿	300 ml
綜合堅果	50 g
水	50 ml

調味料

黑糖	10 g

作法

1 黑糖放入鍋內,中小火加熱至完全融化,可適時攪拌避免燒焦。

2 將有機豆漿、堅果、冰塊倒入調理機混合打碎。

3 將黑糖漿沿杯緣倒入、杯子略微轉動，使黑糖漿均勻分布在杯壁。

4 將打好的堅果豆漿倒入杯中即完成。

營養標示

100 g

總熱量	72.9 kcal	維生素A	0.2 IU	鈉	1.7 mg
碳水化合物	4.9 g	維生素E	9.6 mg	鉀	86.2 mg
蛋白質	4 g	維生素B1	2 mg	鈣	8.5 mg
脂肪	4.1 g	維生素B2	3.4 mg	鎂	14 mg
膳食纖維	1.7 g	維生素B6	8.8 mg	磷	40.8 mg
		維生素B12	0.06 µg	鐵	0.2 mg
		維生素C	0.06 mg	鋅	0.2 mg

食譜小知識

黃豆的營養成分主要是36%的蛋白質、20%的碳水化合物以及20%的油脂，含有足夠且完整的必需胺基酸，卻不含膽固醇。黃豆也含有豐富的卵磷脂，可預防動脈硬化、高血壓等心血管疾病，可延緩老化以及幫助脂溶性維生素吸收，黃豆更含有異黃酮、黃豆蛋白、皂素及膳食纖維。「黑糖堅果豆漿」將綜合堅果融入豆漿，是高營養密度健康美味的飲品，再加入少量黑糖調味，更增添一份獨特的香氣。

什錦水果洛神冰沙

教學影片

推薦材料/
洛神葵、荔枝

食用份量 1人份

成品總重 420g

材料

鳳梨	50 g
奇異果	30 g
芒果	30 g
荔枝	30 g
洛神葵	15 g
仙楂	5 g
陳皮	3 g
檸檬汁	10 ml
冰塊	200 g

調味料

紅糖	20 g

作法

1 取一湯鍋注入適量的水，放入洛神花、仙楂及陳皮，開火煮沸後轉中火燉煮，待茶湯濃縮至約100ml即可熄火，靜置約5~10分鐘，湯汁過濾備用。

2 將鳳梨、芒果及奇異果切丁，荔枝去皮去籽切半，備用。

3 準備冰沙機，先倒入冰塊與洛神花茶湯，打成冰沙，加入紅糖調味。

4 將洛神冰沙裝入碗中，再把作法2的水果丁擺在冰沙上，淋上檸檬汁，即可享用。

營養標示

100 g

總熱量	37.6 kcal	維生素A	178.6 IU	鈉	1 mg
碳水化合物	9.6 g	維生素E	0.2 mg	鉀	61.4 mg
蛋白質	0.3 g	維生素B1	0 mg	鈣	5 mg
脂肪	0.1 g	維生素B2	0 mg	鎂	4.3 mg
膳食纖維	0.5 g	維生素B6	0 mg	磷	5.2 mg
		維生素B12	0 µg	鐵	0.1 mg
		維生素C	11.6 mg	鋅	0.1 mg

食譜小知識

「什錦水果洛神冰沙」除了選用許多富含抗氧化能力的水果，包括：鳳梨、芒果、荔枝、奇異果及檸檬汁之外，還融入洛神葵加以調味，洛神葵富含類黃酮、花青素、原兒茶酸、異黃酮等成分，對人體具有抗氧化、護肝並有護眼的功效。荔枝營養價值高，含豐富的維生素C和果酸，有助於增強抗氧化能力及免疫調節等功能。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

尋味臺灣.品味養生 / 陳淑茹等著. -- 初版. --
臺中市：農委會農試所，民107.11
面；18.2*25.7 公分 --(農業試驗所特刊；第211號)

ISBN 978-986-05-7413-5(平裝)
1.食譜

427.1　　107021422

尋味臺灣・品味養生　TAIWAN AGRICULTURAL INGREDIEDIENTS FUNCTIONAL RECIPE

編號：農業試驗所 2018 年 007 號
出版機關：行政院農業委員會農業試驗所
發行人：陳駿季
編輯群：文紀鑾、王志瑄、周國隆、胡唯昭、陳美杏、陳國憲、陳裕星、陳敬文、張同吳、張哲瑋、張雅玲、黃子芸、劉秋芳、賴永昌、賴瑞聲、蕭孟衿、龔財立（依姓名筆劃排序）
執行總監：唐傳義
著者 / 合著者：陳淑茹、李雅琳、洪子桓、劉威廷
美編指導：靜宜大學
美術攝影：靜宜大學
專案執行：石貴中、鍾雲琴、陳淑茹
主辦單位：行政院農業委員會農業試驗所
地址：臺中市霧峰區中正路１８９號
電話：04 - 2330 2301
網址：http://www.tari.gov.tw/
執行單位：靜宜大學
地址：臺中市沙鹿區臺灣大道7段200號
電話：04 - 2632 8001
網址：http://www.pu.edu.tw/
印製廠商：明億企業社
地址：臺中市南屯區新生里新德街352號1樓
電話：04-23863616
出版年月：民國107年11月
版次：初版
定價：新臺幣240元

展售處：
五南文化廣場　臺中市中山區6號　電話：04-22260330
國家書店松江門市　臺北市松江路209號1樓　電話：02-25180207
國家網路書店　http://www.govbooks.com.tw/

ISBN 978-986-05-7413-5
GPN 1010702302

這是一本重視健康與營養的食譜書，介紹 21 種臺灣機能性食材
開發適合老少享用的創意料理，分享食材與料理專業知識給大家

由營養學家、中醫師與五星級飯店主廚
組成的製作團隊，詮釋正確飲食的方式

我們嘗試用淺顯的文字，描述機能食材的料理方式、介紹食材提供的營養成分，除了希望它是一本料理書外，更希望是一本常用的飲食營養工具書，能帶給大家更多健康的知識。

ISBN 978-986-05-7413-5
00240
9 789860 574135